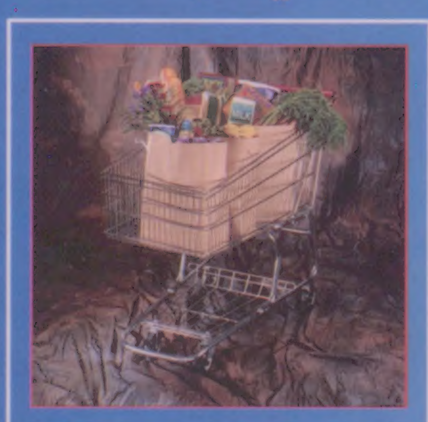
الاقتصاد المنزلي



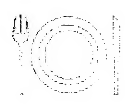
د. سامية عبد القادر



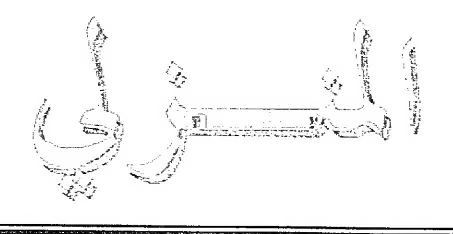


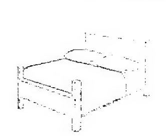
دار أسامة
المشرق الثقافي



الاقتصاد





د. سامية عبد القادر

دار المشرق الثقافي
عمان - الأردن

دار أسامة للنشر والتوزيع
عمان - الأردن

الناشر

دار أسامة للنشر و التوزيع

الأردن — عمان

ودار المشرق الثقافي

- الإدارة: **هاتف: ٥٦٥٨٣٥٣ — فاكس: ٥٦٥٨٣٥٤**
- المكتبة: العبدلي: **تلفاكس: ٥٦٥٨٣٥٣**
- المكتبة: البلد: **تلفاكس: ٤٦٤٧٤٤٧**

ص. ب: ١٤١٧٨١

الطبعة الأولى

٢٠٠٦م

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٧١٧/ ٤/ ٢٠٠٦)

٦٤٠

عبد القادر، سامية

الاقتصاد المنزلي/ سامية عبد القادر.- عمان: دار أسامة، ٢٠٠٦.

(   ) ص .

ر.إ :(٢٠٠٦/٤/٧١٧).

الواصفات: /الاقتصاد المنزلي//توعية المستهلك/

* تم إعداد بيانات الفهرسة و التصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجميعن.

أما بعد فهذا كتاب بعنوان الاقتصاد المنزلي، حاولت فيه جمع كل ما يمكن أن يندرج تحت هذا المسمى، وأردت أن أبين فيه مفهوم الاقتصاد المنزلي وما يرتبط به، انطلاقاً من حرصنا على تثقيف أرباب الأسر حول إدارة المنازل بأسلوب منهجي علمي يحيط بكل جوانب هذه الإدارة، لأن الأسرة هي نواة المجتمع.

ويقع هذا الكتاب في اثني عشر فصلاً:

حيث تناولت في الأول مفهوم الاقتصاد المنزلي ومميزات الاقتصاد الحديث للمنازل والأهداف العامة والخاصة له. بعد ذلك انتقلت للفصل الثاني متناولة إدارة موارد الأسرة واقتصادياتها وكل ما يتعلق بميزانية الأسرة وطريقة ضبط النفقات. أما في الفصل الثالث فقد ركزت اهتمامي على نمو الطفل ورعايته في ظل العلاقات الأسرية وكل ما يتعلق به منذ لحظة ولادته كي ينعم مجتمعنا بأجيال صحية سليمة. ولم أنس الغذاء والتغذية في الفصل الرابع كي يستمتع أفراد الأسرة بمائدة شهية وصحية.

ولك سيدتي ربة المنزل في الفصل الخامس وصفات طرق صنع المربيات من الفواكه والخضار وكيفية استغلال الزائد منها. وإذا أردت الاكتفاء ذاتياً في المخللات فما عليك إلى أن تتصفحي الفصل السادس لتجدي وصفات لحفظ المواد الغذائية التي تحفز على الأكل وتضيف ذوقاً جذاباً على مائدتك. ولم ننس الألبان والأجبان في الفصل السابع. وكانت السلامة في المطبخ موضوع الفصل الثامن لما لشروط السلامة من أهمية بالغة في حياة ربة المنزل سواء في الغذاء أم الممارسات اليومية من تنظيف وترتيب.

ولإضافة لمسة سحرية على جو المنزل فقد أفردنا فصلاً تاسعاً للحديث عن المسكن ومفروشاته وأجهزته.

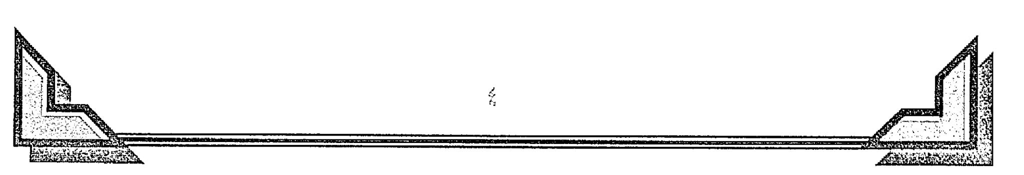
والفصل الذي يليه أرشدناك سيدتي للأدوات والأواني وموادها المصنوعة منها وقدمنا لك النصيحة فيها.

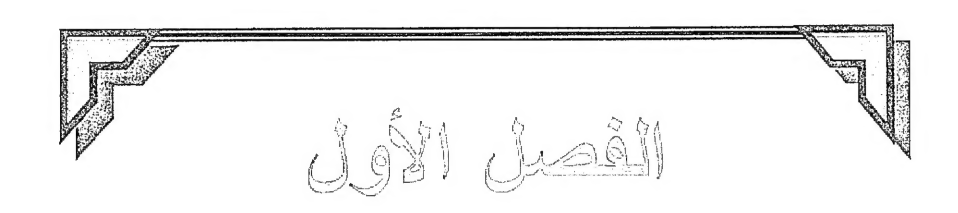
والفصل الحادي عشر طرق متعددة تدور حول ما في المنزل من مواد وأدوات يمكن إعادة استعمالها وعدم الاستغناء عنها.

وفي الفصل الأخير لم ننس الحديث عن الملابس والنسيج حتى تتمتعي سيدتي بثياب جميلة وأنيقة أنت وأفراد عائلتك.

والله من وراء القصد،،،،،

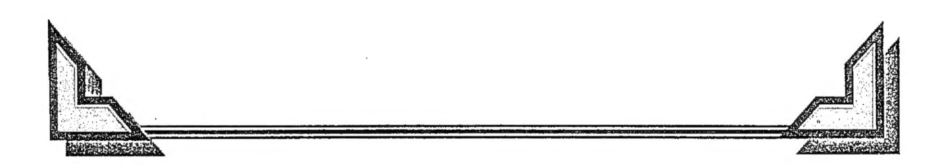
المؤلفة

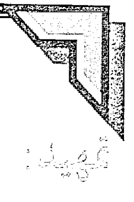




الفصل الأول

مفهوم الاقتصاد المنزلي





تمهيد:

الاقتصاد المنزلي علم الحياة وهو من العلوم التي ركزت كل ما فيها من قوى وإمكانيات لحل مشكلات البنات وتلبية احتياجاتهن واهتماماتهن، كما أدرك قادة الإصلاح في العالم اليوم أهمية دور خبراء الاقتصاد المنزلي في المساعدة على النهوض ببلادهم، وهؤلاء القادة يؤمنون بأن النصح وتبوؤ القيادة لأي بلد مرتبط تمام الارتباط بتقدم الأسرة فيه، فخبراء الاقتصاد المنزلي هم الذين أخذوا على عاتقهم العمل لرفع مستوى الأسرة، لاعتقادهم بأن مكاسب المجتمع إنما تتبع من الأسرة، وقد أكد هذا المعنى الدكتور "C. B .huchins" مدير جامعة كاليفورنيا سابقاً إذ يقول: "أن مادة الاقتصاد المنزلي من المواد الهامة التي تعمل على النهوض بحياة الأسرة التي تعتبر الخلية الأولى للمجتمع، كما أنه المسؤول الأول عن النهوض بحياة الغد".

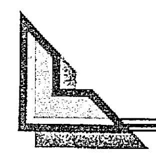
مفهوم الاقتصاد المنزلي:

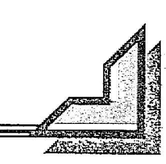
أ- المفهوم القديم: هو اعتبار الاقتصاد المنزلي مجرد دراسات علمية في الطهو والغسيل والكي والتفصيل والخياطة، التي لا تواكب الآن الأهداف الأساسية للأسرة والمجتمع.

ب- مفهوم الاقتصاد المنزلي الحديث: هو علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية، فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية المعيشية، وسليماً من الناحية الاقتصادية والصحية ومن الناحية العقلية والجسمية، ومتزناً من الناحية العاطفية والنفسية، ومسؤولاً ومشاركاً من الناحية البيئية والاجتماعية ليعيش أفراده في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل.

مميزات المفهوم الحديث للاقتصاد المنزلي:

أولاً: تركيز الاهتمام على الأسرة وأوضاعها واحتياجاتها وجعلها محوراً للدراسة.





ثانياً: الربط بين موارد الأسرة وأهدافها وبين حجم الأسرة.

ثالثاً: إعطاء أهمية كبيرة للجانب العلمي ومسايرة أحدث القواعد العلمية الحديثة.

رابعاً: تطبيق الأسس العلمية في شتى أنشطة الحياة اليومية بما يتناسب مع نمط الحياة.

خامساً: المرونة وسهولة التكيف مع تغيرات الأوضاع التي تمس حياة الأسرة والمجتمع كمشكلة نقص الغذاء وخروج المرأة للعمل.

تعريفات الاقتصاد المنزلي:

استخدمت عدة مسميات لعلم الاقتصاد المنزلي منذ بدء ظهوره حتى الآن، وتغيرت تبعاً للتطورات الحادثة في العلم والمجتمع، فقد أطلق عليه "التدبير المنزلي"، و"العلوم المنزلية" و"الفنون المنزلية"... الخ.

والمصطلح الشائع استعماله هو "الاقتصاد المنزلي" نظراً لأنه يضم كثيراً من الفنون لهذا العلم، ويدل هذا المصطلح على علم يحتوي على الخبرات العلمية والعملية الوثيقة الصلة بأعمال المشتغلات بهذا العلم.

وعرف على أنه الإدارة الحسنة للمنزل بكل ما تشتمل عليه هذه الكلمة من معان، ولقد تعددت التعريفات المختلفة له منها:

أ- عرف بأنه "مجموعة من الخبرات المنزلية والمهارات العلمية التي تهيئ الفتاة لقيام بدورها الأسري في المستقبل" وهذا التعريف قد ينطبق على الاقتصاد المنزلي في الماضي، حيث ركز اهتمامه على المهارات العلمية فقط.

ب- عرفه مؤسسو علم الاقتصاد المنزلي بالولايات المتحدة الأمريكية بأنه دراسة للقوانين والأصول والأفكار النى تهتم بالإنسان من جهة، وبيئته الطبيعية من جهة أخرى، ودراسة العلاقة بين هذين العاملين، ويؤخذ على هذا التعريف نوعان من القصور، فعلم الاقتصاد المنزلي ليس علماً نظرياً يدرس القوانين والأفكار فقط بل هو علم تطبيقي أيضاً يطبق القوانين والأفكار، ويبسط العلوم ليقدمها لجميع أفراد الأسرة.

ج- وعرف بأنه مجال للمعرفة وينصب اهتمامه الأول على منح القوة للحياة الأسرية من خلال تعايش الأفراد في الأسرة، وتحسين الخدمات المقدمة لهم، وتوجيه البحوث لاكتشاف احتياجات الأسرة وأفرادها، ووسائل إشباع هذه الاحتياجات حيث يتألف الاقتصاد المنزلي ويرتكز في معلوماته على العلوم الطبيعية والاجتماعية والفنون، ويطبق هذه المعلومات لتحسين حياة الأسرة والأفراد".

د- وعرف أخيراً بأنه علم تطبيقي يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة والمجتمع، بقصد النهوض بها نحو حياة عائلية أفضل، ويضم خمسة مجالات هي:

١- إدارة موارد الأسرة واقتصادياته.

٢- العلاقة الأسرية ونمو الطفل ورعايته.

٣- الغذاء والتغذية.

٤- المسكن ومفروشاته وأجهزته وأدواته.

٥- الملابس والنسيج.

فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية الاقتصادية وصحياً من الناحية الجسمية والعقلية ومتزناً من الناحية البيئية والاجتماعية، ومن ثم يعيش أفراده في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل.

الأهداف العامة لمادة الاقتصاد المنزلي:

١- تنمية القدرات اللازمة للحياة واكتساب الخبرات وتهيئة الفرد بحيث يستطيع الإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية، والنهوض بالمجتمع وإمداده بفاعليته المثمرة.

٢- تكوين مجموعة من المبادئ والقيم التي توجه سلوك الفرد الشخصي والاجتماعي وتنمية الإحساس بالمسؤولية لعضوية المجتمع مثل التعاون والنظام والاقتصاد وحسن التصرف.



٣- تهيئة الفرد لتحمل مسؤوليات الأسرة والاضطلاع بأعبائها والقيام بواجباته نحوها.

٤- ربط مادة الاقتصاد المنزلي بباقي مواد الدراسة.

٥- تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية، والقضاء على الارتجال والسطحية.

٦- حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.

٧- الوقوف على الطرق الفعالة في الإدارة المنزلية، وتعويد الفرد على الاستفادة من الدراسة العملية لإدارة المنزل التي توضح الأساليب المتمشية مع التطور الحديث، والتي يمكن أن تخفف الكثير من الأعباء.

٨- تنمية الروح الاقتصادية والجمالية عند الفرد بالإرشاد لكيفية اختيار الأنسجة والملابس، والتعريف بالطرق العلمية للعناية بها وصيانتها وعلاقة ذلك بالمظهر العام.

٩- تنمية الاستعدادات العلمية لدى الفرد، والتدريب على ممارسة العمل اليدوي واحترامه واحترام القائمين به، وفتح المجال أمامه مستقبلاً للاعتماد على النفس في مواجهة ظروف الحياة.

١٠- إتاحة الفرص للفرد ليتعلم بعض الصناعات باستخدام الخامات المحلية التي تساعد على رفع مستوى دخل الأسرة، والمساهمة في رفع مستوى الدخل القومي بما يتمشى مع قدرة الفرد في المراحل المختلفة.

١١- الاستفادة من دراسة المادة في شغل أوقات الفراغ بإنتاج نافع ومثمر.

١٢- تنمية العادات الصحية والغذائية، والعناية بالمظهر، وتبيان علاقته بتكوين الشخصية، وتأثير ذلك على الفرد وبالتالي المجتمع.

١٣- معرفة العلاقة بين تغذية الفرد ونموه وسلامته وقدرته على العمل والإنتاج.

الأهداف الخاصة بمجالات الاقتصاد المنزلي المختلفة:

أ- الأهداف الخاصة بمجال تأثيث المنزل والمسكن:

١- التعرف على الأنواع المختلفة للمساكن من حيث الشكل والتصميم والمستوى الاقتصادي ومدى ملاءمة التصميم السكني للأسر المختلفة من حيث حجم الأسرة، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والبيئة المحلية.

٢- التعرف على العناصر الوظيفية بالمسكن وعلاقتها بالاحتياجات المختلفة للأسرة.

٣- دراسة العوامل التي تؤثر على اختيار المسكن.

٤- دراسة الفتحات المختلفة وأرضيات المساكن، أنواع البياض من الداخل والخارج وأنواع الدهانات وملاءمة كل من هذه للمناخ والبيئة.

٥- الإلمام بالخطوات الأساسية لتأثيث المسكن، وقواعد اختيار الأثاث وترتيبه بحيث يحقق الناحية الوظيفية والاقتصادية والجمالية.

٦- دراسة طراز الأثاث، والعوامل التي تراعى عند اختياره، وترتيبه، والعناية به، وتنظيفه، وصيانته.

٧- التعرف على الأقمشة والمنسوجات التي تستعمل في فرش المنزل وقواعد اختيار المناسب منها للتنجيد والستائر وتغطية الأرضيات.

٨- التعرف على الإضاءة المناسبة لغرف المنزل وأنواعها ومصادرها، وطرق توزيعها.

٩- التعرف على الأثاث الحديث ذي الأغراض والمنافع المتعددة لتيسير خدمة الأسرة الكبيرة الحجم، والتغلب على ضيق المسكن.

١٠- الإلمام بكيفية ترتيب غرف المسكن وتنسيقها لأكثر من غرض، أو إسكان أكثر من فرد في غرفة واحدة للتغلب على مشكلة ضيق المسكن إزاء الحاجات المتعددة لأفراد الأسرة.

١١- الإلمام بكيفية تثبيت الأجهزة الكهربائية المعمرة ووضعها كالثلاجة

والغسالة والموقد في المكان المناسب لها لتسهيل عملية استعمالها وصيانتها وتشغيلها بأقل وقت وأقل جهد ممكنين.

١٢- اكتساب المهارات اللازمة للعناية بالمسكن والأثاث في أقل وقت وأقل جهد.

١٣- الإلمام بمكملات الزينة المستخدمة في تجميل المنزل من صور ورسوم وزهور وغيرها، وأسس اختيارها وتنسيقها والحفاظ عليها.

ب- الأهداف الخاصة بمجال إدارة المنزل:

١- تكوين اتجاه سليم للتفكير المنطقي في اتخاذ القرارات في جميع مواقف الحياة الشخصية والأسرية.

٢- تنمية الوعي التخطيطي، وتطبيق العملية الإدارية بمراحلها المختلفة في حل المشكلات.

٣- فهم مسؤولية الفرد نحو الأسرة وتقديرها، والأسرة نحو الفرد ونحو المجتمع على أساس إسلامي.

٤- تقدير القيمة الفعلية للوقت والجهد بالنسبة للأفراد والأسرة وما حث عليه الإسلام بشأنيهما.

٥- تثبيت مجموعة من المبادئ والقيم الإسلامية التي توجه سلوك الفرد الشخصي والاجتماعي وتنمية الإحساس بالمسؤولية مثل التعاون والنظام والاقتصاد وحسن التصرف.

٦- تهيئة الفرد لتحمل المسؤوليات في الأسرة والمجتمع.

٧- ربط مادة الاقتصاد المنزلي بباقي المواد الدراسية.

٨- تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية والقضاء على الارتجال والسطحية.

٩- حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.

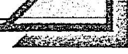
١٠- الاستفادة من دراسة المادة في شغل أوقات الفراغ بإنتاج نافع ومثمر.



١١- تنمية العادات الصحية والغذائية، والعناية بالمظهر، وعلاقته بتكوين الشخصية، وتأثير ذلك على الفرد وبالتالي المجتمع.
١٢- معرفة العلاقة بين تغذية الفرد ونموه وسلامته وقدرته على العمل والإنتاج.
١٣- تعويد الطلبة والطالبات الاكتفاء الذاتي بقدر المكان، وإكسابهم الاقتصاد في المال والجهد والزمن وحثهم على رفع مستوى الأسرة الاجتماعي والاقتصادي عن طريق الاقتصاد المنزلي.
١٤- تدريب الطالبات على القراءة والبحث العلمي للاستزادة من المعلومات الأسرية والوقوف على كل جديد في هذا العلم المتغير وتدريبهم على حسن الاقتباس والابتكار المفيد.

ج- الأهداف الخاصة بمجال الغذاء والتغذية:

١- إلمام الطلبة والطالبات بمصادر الأطعمة المختلفة وفصول ظهورها، وكيفية اختيارها، وطرق خزنها والمحافظة عليها لأكبر مدة ممكنة.
٢- التوعية بعدم النقص أو الزيادة في الغذاء، حيث أن كلاً من النقص والزيادة يتسببان في سوء التغذية للفرد إلى جانب سوء استهلاك المواد الغذائية.
٣- مراعاة اختلاف السن والجنس والعمل والحالة الصحية في البيئات المختلفة، وما تتطلبه كل حالة من كمية الغذاء ونوعيته.
٤- التعرف على القيمة الغذائية للأطعمة، والوجبات المتكاملة، والتغذية السليمة، والغذاء وعلاقته بالصحة.
٥- التوعية بأهمية اكتساب العادات الغذائية السليمة من الصغر.
٦- التوعية ببديلات الأطعمة المختلفة خصوصاً لحالة محدودي الدخل فليست قيمة الغذاء في غلاء ثمنه بل هناك الكثير من المأكولات الرخيصة الثمن والغنية بالعناصر الغذائية الضرورية.
٧- التوعية بالطرق السليمة لتخطيط الوجبات اليومية بحيث تتنوع لتشمل كل احتياجات الفرد اليومية.

٨- التعرف على طرق الإعداد والطهو السليمة التي تحافظ على قيمة المواد الغذائية كاملة، أو أقرب ما تكون إلى الكمال وتجنب الفاقد، أو التقليل منه ما أمكن.

٩- تنمية المهارات في إعداد بعض الصناعات الغذائية، وأيضاً حفظ المواد الغذائية من خلال التسكير والتخليل والتخفيف والتجميع والتعليب.

١٠- تربية ملكة الاقتصاد في الموارد المادية والبشرية وترشيد الاستهلاك كما دعا إليه الإسلام.

١١- التطبيق العملي المبني على الأسس السليمة في مراعاة العناصر الضرورية للطعام لسلامة الجسم والعقل، واللازمة للنمو والوقاية والطاقة والبناء.

١٢- تدريب الطلبة والطالبات على نشر الوعي الغذائي بين أفراد الأسرة والمجتمع الذي يعيشون فيه.

د- الأهداف الخاصة بمجال الملابس والنسيج والعناية بهما:

١- إلمام الطالبات بأنواع المنسوجات المختلفة وتركيبها وصلاحية كل منها من حيث المناسبة، السن، المناخ.

٢- التعرف على المنسوجات المستخدمة من حيث مميزاتها واستخدامها.

٣- تعليم الطالبات الاصطلاحات الخاصة بالتفصيل والتطريز والتريكو وتدريبهنّ على التفصيل والخياطة والتطريز ليتسنى لهنّ الاعتماد على أنفسهنّ بعد الدراسة.

٤- تنمية قدرة الطالبات على الإحساس بالجمال وتذوقه في مختلف المظاهر.

٥- دراسة الطرق المختلفة لتنظيف الملابس والعناية بها تبعاً لنوع النسيج والتركيب النسيجي له، لدرجات الحرارة المناسبة لكل منها سواء أكان عند الغسل أم الكي.

٦- التعرف عل كيفية معالجة بعض البقع المختلفة وإزالتها لكل نوع من الأنسجة المتنوعة باستعمال مواد التنظيف والمذيبات المناسبة.

٧- دراسة المنظفات الحديثة وطرق استعمالها للأنسجة المختلفة.

هـ- الأهداف الخاصة بمجال نمو الطفل ورعايته في الأسرة:

١- الوعي بأهمية العناية الصحية والنفسية للأم والجنين في فترة الحمل ودراسة القواعد الصحيحة المتصلة بالحمل ورعاية الوليد المرتقب.

٢- الإلمام بما يوفر العناية المثلى والرعاية السليمة للأطفال في مراحل نموهم المختلفة من حيث:

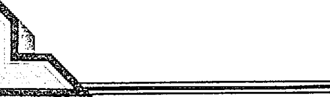
- التغذية الملائمة لكل مرحلة من مراحل حياتهم، والاهتمام بغذاء الحامل والمرضع والطفل الرضيع.
- تنظيم الظروف الخارجية من حرارة وضوء وتهوية تنظيماً يكفل رعاية صحة الطفل.
- وقاية الأطفال من الأمراض وإكسابهم المناعة ضدها، وحمايتهم من الحوادث وتأمينهم من الأخطار التي تعيق نموهم وتحد من نشاطهم وقدراتهم.
- تكوين العادات الصحية السليمة لدى الأطفال الخاصة بالأكل، والنوم، والراحة، والنظافة الشخصية والرياضة.
- إتاحة الفرصة لهم للعب، واختيار الألعاب التي تتناسب مع قدراتهم ومداركهم.

٣- الإلمام بأسس الحياة الزوجية المتطورة ومقوماتها.

٤- معرفة أماكن الخدمات والإرشادات التي تعين على رعاية الطفل والأسرة كمراكز رعاية الأم والطفل، ومراكز التوجيه الأسري، والمؤسسات الاجتماعية، ودور الحضانة... وغيرها من المؤسسات التي توفرها الدولة لصالح الأسرة والطفولة.

٥- الإقناع بضرورة الكشف الطبي قبل الزواج للتأكد من سلامة الزوجين وخلوهما مما يؤثر على سلامة النسل وتعيق نموه نمواً سليماً.

٦- التوعية بضرورة صحة الأم، وأثر ذلك عليها وعلى صحة المرأة بعامة وصحة الأطفال في الأسرة.





إدارة موارد الأسرة واقتصادياتها

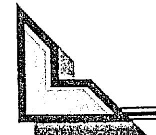


ميزانية الأسرة:

فطر الله الإنسان على حب المال، فلا غرابة في أن يجهد نفسه في التفكير في كيفية الحصول عليه، قال تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ (الكهف: من الآية ٤٦). فالله تعالى قدم المال على البنين في الأهمية بالنظر لمتطلبات الناس الحياتية، والمال أمانة لله تعالى عندنا، لذا يجب علينا أن نرعاها حق رعايتها، وألا نسرف فيها أو نقتر وإنما نحسن استقبالها إذا جاءت ونحسن توديعها إذا انصرفت، فالإنسان يُسأل يوم القيامة عن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، والتخطيط للمال مبكراً ينظم مصروفات الإنسان ويجعل عند الشخص أكثر من خيار للصرف قبل اتخاذ القرار بالإنفاق.

خطوات ضبط الميزانية:

١- تحديد الدخول المادية (سواء الراتب الشهري للزوج أم للزوجة - الريع من عقار أو من أرض).
٢- تحديد المصروفات الثابتة الأساسية (إيجار المسكن- أقساط التأمين- أقساط سيارة- فاتورة تليفون وغيرها).
٣- تحديد السلع والخدمات اللازمة للأسرة حسب نوع الميزانية، سواء كانت ميزانية أسبوعية أم شهرية أم سنوية (سواء كانت خاصة بالغذاء- خاصة بالملابس- خاصة بمصروفات تشغيل المنزل- خاصة بعملية التعليم والمدارس- الرعاية الطبية).
٤- تحديد بنود الإنفاق المختلفة (منها جزء للطوارئ- جزء للادخار).
٥- تحديد الأهداف من الميزانية (سواء كانت أهدافاً طويلة المدى- أم أهدافاً قصيرة المدى).
٦- تحديد الأشياء الأكثر أهمية ثم الأقل أهمية.



٧- عمل موازنة للميزانية (موازنة الدخول بالمنصرف) لمعرفة فيما إذا كان الأسرة يكفي المنصرف أم لا وتقليل بنود المنصرف حسب الدخول. ومن المفترض أن يكون المسؤول عن الإنفاق الطرف غير المسرف.

ومن الضرورة شراء كل ما يلزم مرة واحدة، ويمكن تقسيط هذه الأشياء على أكثر من شهر، مع محاولة استخدام ما يمكن استخدامه من العام الماضي حتى تستطيعي أن تكملي المستلزمات الضرورية.

ويجب أن تقومي بعمل جرد لما لديك من أدوات مدرسية وملابس خاصة بالعام الدراسي من العام السابق، ويمكنك استخدام ملابس الأخ الأكبر للأخ الأصغر وهكذا.. وبالتالي لن تكوني مضطرة لشراء ملابس جديدة إلا للابن الأكبر مع إمكانية التغيير في الملابس القديمة بمحاولات تجديد المظهر، وكذلك يمكن شراء الأشياء الضرورية فقط والاستغناء عن الأشياء غير المهمة، وكذلك هناك مؤسسات في الدول المختلفة وجمعيات أهلية يمكن شراء مستلزمات المدارس منها حيث تقدم هذه المستلزمات بأسعار مناسبة.

ويتطلب ذلك التخطيط السليم للدخل المادي الذي تحصل عليه الأسرة عن طريق زيادة الدخل مثل الحصول على عمل إضافي في فترة مؤقتة لزيادة الدخل، أو الحصول على سلفة من العمل، وعمل جمعية مع الأصدقاء إذا توفر ذلك، أو ضغط المصروفات لتتواءم مع الدخل عن طريق الحصول على الأشياء الضرورية المهمة والاستغناء عن الأشياء غير الضرورية، والحصول على الأطعمة التي تعطي القيمة الغذائية المطلوبة ولكن تكون من مصادر رخيصة الثمن مثل البقول.. الخ، وكذلك عدم الإسراف على الطعام بطريقة باهظة.

ويجب الاهتمام بالإدارة السليمة لدخل الأسرة، ولا يتم ذلك إلا عن طريق التخطيط الجيد لميزانية الأسرة ومراعاة تقسيم الدخل المادي على الاحتياجات المختلفة، سواء كانت هذه الاحتياجات خاصة بمصاريف المدارس أم بشراء

مستلزمات المنزل بإيجار السكن والأقساط المختلفة سواء كانت أقساط السيارة أم التأمين، ويتطلب ذلك وضع بنود للإنفاق على أن يوضع تحت كل بند المبلغ المناسب لذلك.

وبالنسبة لمصاريف المدارس – خاصة– المدارس الخاصة فكما نعرف أنه يطلب في بداية العام الدراسي دفع مصروفات باهظة، لذا يجب التخطيط لذلك عن طريق الادخار الشهري لمبلغ من الدخل خاص بمصروفات المدارس على مدار العام، وبالتالي سيتوفر لديك في نهاية العام المبلغ المناسب لمصروفات المدارس.

وهناك حل آخر هو أن تقومي بعمل جمعية يكون حصولك عليها قبل بداية العام الدراسي بفترة مناسبة حتى تستطيعي دفع المصروفات المدرسية وشراء مستلزمات المدرسة.

إن توعية الأطفال منذ الصغر بضرورة المساعدة في ميزانية الأسرة بعدم الإسراف في المطالب للأدوات المدرسية، وليس بالضرورة شراء حقيبة جديدة كل عام وكل شيء جديد حتى مع مقدرة الأهل على ذلك هو أمر مهم، حتى يعتاد الطفل على المشاركة، ويجب أن يربى الطفل على عدم تقليد غيره والتطلع لما في أيدي الآخرين وأن يكون لديه قناعة بما عنده.

ويجب تنمية مهارات الأبناء الإدارية، ويعني ذلك تعليمهم حسن إدارة مواردهم المادية من مصروفهم الشخصي وأدواتهم الشخصية، ويمكننا الاستفادة من مهارات أبنائنا في عمل أشياء بسيطة بالمنزل نستطيع تسويقها والاستفادة المادية من ثمنها في شراء مستلزمات المدارس، مثال ذلك: عمل باقات الورد الصناعي، تعليم الطفل رسم أشكال على الزجاج بألوان بسيطة وتسويقها... الخ. ويجب تعويد الأبناء على الادخار من مصروفهم الشخصي للاستفادة منه في وقت المدارس في شراء احتياجاتهم الخاصة.

ويجب أيضا إشراك الأبناء في وضع ميزانية الأسرة كي يعلموا أنهم

ليسوا بمفردهم الذين يجب الإنفاق عليهم من دخل الأسرة، وإن هناك بنوداً أخرى للإنفاق فيتعودون تحمل المسؤولية والاستغناء عن الأشياء غير الضرورية والإنفاق في ضوء المبلغ المخصص لهم.

إن الإنفاق على التدخين وعلى الأطعمة السريعة، وكذلك الإسراف في تدليل الأطفال بشراء حلويات غير لازمة وشراء ألعاب غير ضرورية، من المواد المهدرة للموارد المادية داخل الأسرة، ويتطلب ذلك ترشيد الاستهلاك سواء كان ذلك ترشيد في استهلاك الكهرباء واستخدام الإضاءة الطبيعية نهاراً وعدم إضاءة الكهرباء لفترة طويلة، لأن هذا إهدار للموارد المادية، وكذلك الترشيد في استهلاك المياه، وعدم شراء السلع الغذائية بكميات كبيرة لا تحتاج إليها الأسرة مما يؤدي إلى فسادها وعدم استفادة الأسرة منها، لذلك يجب شراء الاحتياجات في ضوء الكميات التي تلزم الأسرة فقط.

ومن الموارد المهدرة بكثرة داخل الأسرة الوقت حيث تستهلكه ربة المنزل بكثرة في أشياء غير مفيدة، مثل التحدث عبر الهاتف، والجلوس مع الجيران وإهمال شؤونها المنزلية، وشراء الملابس بطريقة استفزازية وبكثرة مما يؤدي إلى إهدار المورد المادي.

إن إدارة الوقت فن وموهبة، فإذا كنت امرأة عاملة وكنت مقتنعة جداً بعملك وفي الوقت نفسه مقتنعة جداً بأهمية دورك وواجباتك تجاه أسرتك فيجب أن تخططي وقتك بشكل جيد جداً على حساب أشياء كثيرة خاصة بك.

ومن المفترض أن تكون عودتك للمنزل في وقت مناسب لإطعام أولادك ومتابعة دراستهم، وأن تنسي كل ما يخص عملك وأنت بالمنزل وإبداء اهتمام شديد جداً بدراسة الأبناء خلال العام الدراسي، ففي الصيف يمكنك أن تتركيهم لفترات ولكن بالعام الدراسي يجب أن تكوني محيطة بالأبناء طوال الوقت من حيث الرعاية الغذائية والدراسية والعاطفية، ومن الضروري جداً أن يقوم الطفل

بعمل واجبه ثم مراجعته مع الأم للتأكد من فهمه للدراسة، وإذا أردت أن تشرحي الدرس الخاص للطفل فيكون ذلك بعيداً عن أداء الواجب.

وهناك بعض النصائح الأخرى لإدارة الوقت منها:

- الوقت مورد مهم جداً من موارد الأسرة وهو محدود ومتساو لجميع الناس، وتحديده يؤدي لصعوبة إدارته، لذلك عند إدارة الوقت يجب موازنة ما لدينا من ساعات وما يجب علينا أداؤه من أعمال ويتضمن عمل خطة للوقت.
- وضع جدول يتم فيه تسجيل الأعمال أو الأنشطة المراد القيام بها خلال فترة زمنية محددة.
- تقسيم هذه الأنشطة إلى مجموعات، فهناك أنشطة خاصة بالعمل خارج المنزل وأنشطة خاصة بالأعمال المنزلية من إعداد الوجبات وتنظيف المنزل وغسل الملابس ورعاية الأبناء.
- عمل تقدير تقريبي للوقت اللازم لكل عمل من هذه الأعمال ومراعاة الواقعية في التقدير.
- تخصيص وقت للراحة بين الأنشطة المختلفة.
- ترتيب الأعمال تبعاً للأهم فالأقل أهمية.
- تدوين هذا الجدول عن طريق وضع الوقت المقدر لكل عمل وموازنات مع الوقت المتاح.
- ويجب على ربة المنزل أن تشرك أفراد الأسرة معها في الأعمال المنزلية، لأن ذلك يقلل من الوقت اللازم لأداء الكثير من الأعمال المنزلية.

التخطيط لزمن التقاعد:

فالتخطيط مطلوب وواجب وخصوصاً التخطيط للتقاعد، إذ أن كثيراً من الأشخاص لا يخططون للتقاعد إلا عند تقاعدهم، وعندها لا يكون للتخطيط أثره الإيجابي الفعال، ويكون المتقاعد أقل حماسة لأي مشروع يبدأ فيه من الصفر، ما

لم يكن قد هيأ نفسه منذ زمن، ثم إن العوائق تكون كثيرة على اعتبار أن المشروع جديد ويحتاج إلى وقت طويل للسؤال والبحث عمّن هم أكثر خبرة وتجربة وهذا كله يؤثر في نفسيته ويتعبها.

فالتخطيط الصحيح للتقاعد يبدأ مع أول خطوة في طريق الحياة العملية، ولهذا فإن من الخطأ أن يخطط الإنسان للتقاعد قبل فترة تقاعده بسنة أو سنتين.

والمشكلة في الإنسان أنه يحب أن يعيش يومه ولا يفكر في غده، وأقترح على المقبلين على حياة التقاعد جدولاً يساعدهم كثيراً في التخطيط للتقاعد وأخص بالذكر الذين يعملون في الدوائر الحكومية أو الشركات الخاصة لغيرهم.

كيفية الاستعمال:

يبدأ المخطط في أول الأمر فيكتب الأهداف المستقبلية التي يود إنجازها فمثلاً (شراء عقار في دولة خارجية أو افتتاح مشروع تجاري للملابس، أو تأليف كتاب في موضوع معين أو السياحة والسفر إلى قارة أوروبا أو تملك عمارة واستثمارها.. الخ)، ثم في الأمر الثاني يكتب سنة الإنجاز التي يتوقعها حسب تقديره، وحسب هدفه، فبعض الأهداف يتوقع إنجازها قبل التقاعد فيكتب السنة في البند الثاني وإذا كانت بعد التقاعد يكتب السنة في البند الثالث وهكذا.

أما الأمر الثالث أن يكتب فيه المبلغ المطلوب توفيره لتحقيق الهدف وقد اخترنا هدف شراء عقار في دولة خارجية، حَددّ الدولة وتبين أن تكلفة العقار ٢٠٠ ألف دينار وأكتب: هدف افتتاح مشروع تجاري، وأجري دراسة للمشروع، وتبين أنه يحتاج إلى مبلغ ٧٥ ألف دينار مثلاً، وسيحتاج هذا المبلغ بعد تقاعده، أي بعد ١٥ سنة أو ٢٠ سنة.. عندها ينتقل للأمر الرابع وهو (كيف سيحقق هذا الهدف) ويبدأ بالتفكير جدياً في نظام مالي وأفكار عملية يستطيع من خلالها أن يحقق أهدافه وعند ذلك يكون قد خطط للتقاعد.

التخطيط للحصول على ثروة:

في دراسة أعدتها إحدى جامعات بوسطن على عدة أشخاص أغنياء ويملكون ثروات ضخمة تبين من خلال الدراسة أن ٨٠% تقريباً، ممن يملكون ثروة كبيرة، يكون مرد الأموال لديهم عائداً إلى:

١- الحماسة للهدف الذي يرغب صاحبه في أن يحققه.

٢- التخطيط للوصول إلى هذا الهدف.

تسع أفكار المحافظة على ميزانية العائلة:

ليس المهم أن نحصل على المال، لكن المهم هو المحافظة على المال الذي نحصل عليه ومعرفة كيفية إنفاقه بحكمة وتدبير.

سئل أحد الأغنياء: كيف جمعت هذه الثروة الضخمة؟! فأجاب: بقلة المصاريف وحسن تدبيرها.

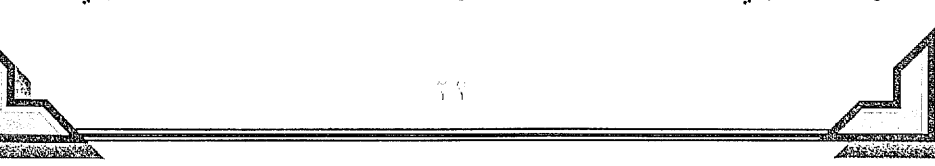
فالعبرة إذن ليست بالحصول على المال، فالكل يأتيه رزقه كما قدر الله تعالى له، ولكن العبرة في الإدارة والتخطيط، ونحن نقدم ٩ أفكار تساعد الزوجين في المحافظة على الميزانية العائلية وتوفير المال.

١- تكليف شخص بالمتابعة:

لا بد من أن يكلف الزوجان شخصاً تكون مهمته مراقبة المصروفات ومتابعة الإيرادات للأسرة، وقد يكون الزوج هو المؤهل للقيام بالدور أو الزوجة أو أي شخص آخر، المهم ألا تكون المسألة عائمة وضائعة، (على البركة)، بل لا تأتي البركة إلا عندما يتحرى الإنسان الأسباب ويتابعها.

٢- الكتابة:

لا بد من كتابة كل دخل الأسرة من الإيرادات سواء كانت هذه الإيرادات من راتب شهري أو مكافأة سنوية أو ميراث أو وصية أو عائد استثماري، وكذلك



كتابة ما يصرفه الزوجان يوماً بيوم من مطعم ومشروب وملبس وتعليم وأدوية ووسائل اتصال ونقل وأثاث وخدم وغير ذلك.

٣- وضع دفتر خاص:

يجب أن يضع الزوجان دفتراً خاصاً للحسابات الأسرية ولا يشترط أن يكون على أنظمة المحاسبة المعتمدة، بل المهم أن تبين فيه الإيرادات والمصروفات والتوفير، ليقوم الزوجان بالمتابعة والمراقبة، وإذا كان أحد الزوجين يحب التعامل مع (الكمبيوتر) فهناك برامج خاصة لمتابعة الميزانية الشخصية.

٤- تطوير النظام المحاسبي:

بعد فترة من الكتابة والمتابعة يمكن للزوجين أن يطورا نظامهما المحاسبي، ويستفيدا من تجاربهما السابقة ويضعا جدولاً خاصاً بهما حسب مصاريفهما وإيرادتهما.

٥- كن مرناً:

لا بد من أن يكون من يتعامل مع التخطيط والميزانيات مرناً، تحسباً للظروف التي قد تحتاج إليها الأسرة من غير حساب، فيكون مستعداً لذلك، بحيث يجعل الميزانية تستوعب أي مستجدات طارئة.

٦- تعليم الأبناء:

لا بد من أن يجلس الزوجان مع أبنائهما للتحدث بخصوص الميزانية، وكتابة الحسابات حتى يتعلم الابن أن الوالدين يخططان للأسرة ويقدران المصاريف، فليس كل ما يشتهيه يشتريه، إلا إذا سمحت الميزانية بهذا، كما أن الأبناء يستفيدون من ذلك في كيفية إدارة حياتهم المستقبلية.

٧- خطط للمستقبل:

إن المحافظة على الميزانية تتطلب معرفة الوالدين بالخطط المستقبلية للعائلة والأهداف التي سيسعيان لتحقيقها حتى يستطيعا أن يدخرا من المصروف

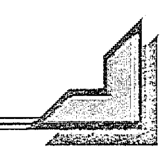
الوالدين وعلى عدم مخالفتهما، وعندها تكون الأسرة كلها متجهة نحو هدف واحد معروف، وكلها تتخذ قرار عدم الصرف في بند من البنود إذا شعرت بأنه ليس من الأولويات، فالتخطيط - وإن كان بسيطاً - تكون نهايته النجاح والفوز، والفوضى وإن كانت منظمة فإن عاقبتها الخسارة والندم.

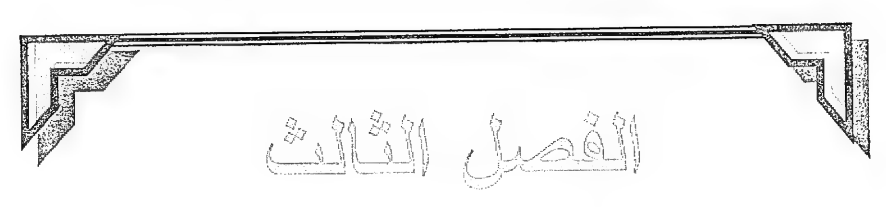
تنظيم الأولويات في ميزانية الأسرة حسب الاقتصاد وحسن التدبير:

وأخيراً إذا كانت الأسرة مقدمة على مشروع كبير كبناء بيت أو ترميمه أو شراء سيارة كبيرة أو غير ذلك، فلابد من التمهيد لتبني سياسة التقشف من أجل هذا المشروع إن كانت له الأولويات.

لكل أسرة أولوية فلا مجال للتقليد والإسراف:

وسياسة التقشف يقدر الزوجان زمنها ومكانها ثم يبدآن بإبلاغ الأولاد بما يعتزمان تنفيذه لتتهيأ نفوسهم له، فإنه كلما كانت الرؤية واضحة عند الزوجين والأولاد وتكون الأولويات واضحة، قلت المشاكل الزوجية والعائلية.. ومرجع ذلك إلى تنظيم الصرف وحسن التصرف.





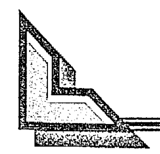
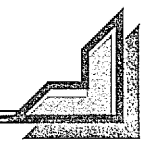
الفصل الثالث

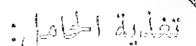
العلاقات الأسرية ونمو الطفل ورعايته



العلاقات الأسرية ونمو الطفل ورعايته:

إن الإلمام بأسس الحياة الزوجية المتطورة ومقوماتها، والوعي بأهمية العناية الصحية والنفسية للأم والجنين في فترة الحمل ودراسة القواعد الصحيحة المتصلة بالحمل ورعاية الوليد المرتقب، والإلمام بما يوفر العناية المثلى والرعاية السليمة للأطفال في مراحل نموهم المختلفة من حيث التغذية الملائمة لكل مرحلة من مراحل حياتهم، والاهتمام بغذاء الحامل والمرضع والطفل الرضيع وتنظيم الظروف الخارجية من حرارة وضوء وتهوية تنظيماً يكفل رعاية صحة الأم والطفل ووقاية الأطفال من الأمراض وإكسابهم المناعة ضدها، وحمايتهم من الحوادث وتأمينهم من الأخطار التي تعيق نموهم وتحد من نشاطهم وقدراتهم وتكوين العادات الصحية السليمة لدى الأطفال الخاصة بالأكل، والنوم، والراحة، والنظافة الشخصية والرياضة بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للعب، واختيار الألعاب التي تتناسب مع قدراتهم ومداركهم، ومعرفة أماكن الخدمات والإرشادات التي تعين على رعاية الطفل والأسرة كمراكز رعاية الأم والطفل، ومراكز التوجيه الأسري، والمؤسسات الاجتماعية، ودور الحضانة... وغيرها من المؤسسات التي توفرها الدولة لصالح الأسرة والطفولة، والتوعية بضرورة صحة الأم، وأثر ذلك عليها وعلى صحة المرأة وصحة الأطفال في الأسرة، من الأمور المهمة التي يجب أن تعرفها كل فتاة وكل فتى قبل إنشاء أسرة وبيت، فهم مقبلون على الحياة، وفي طور تكوين الأسرة لابد لهم من الإلمام بهذه الأمور لكي تكون لديهم أسس - ولو بسيطة - لتكون أسرة ناجحة بعيدة عن الإشكالات والمشاكل والقلق النفسي، وسنتطرق إلى أهم المواضيع التي ينبغي معرفتها وهي:



تغذية الحامل:

لا بد من أن تعلم الأم الحامل أن الأغذية الدسمة تجهد المعدة والأمعاء وتتعب الكلى والكبد، لذا يجب ألا تزحم المعدة في مثل هذا الوقت بوجبات الطعام الثقيلة، بل يجب أن يكون الغذاء صحياً وكاملاً ويحتوي على عناصر متنوعة ومتوازنة من الأنواع المختلفة من الأطعمة، مثل الخضروات والفاكهة الطازجة مثل (الجزر- الطماطم- الكرنب- التفاح- البرتقال)، ويجب أن تتناولها يومياً لغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية، كذلك يجب أن تتناول الخبز الأسمر أكثر من الخبز الأبيض لاحتوائه على فيتامين (ب) المركب وكثيراً من المواد المنشطة والهامة لنمو الجنين وتطوره.

ويجب أن يكون غذاء الحامل:

١- سهل الهضم.

٢- يحتوي على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها ولنمو جنينها.

٣- أن يكون تناول الطعام في شكل وجبات منتظمة.

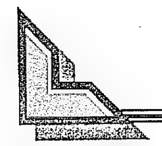
٤- يراعى طهو الطعام جيداً.

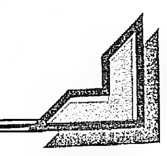
٥- يجب أن تكثر الحامل من اللبن والفاكهة الناضجة لكثرة ما يحتويانه من الفيتامينات وأملاح الكالسيوم وهي عناصر ضرورية للأم والجنين معاً، فالفيتامينات ضرورية لحفظ الصحة ولتوفير المناعة ضد الأمراض ولمنع الإجهاض، وأملاح الكالسيوم ضرورية لنمو العظام، لذلك ينصح بتناول حوالي ٤ أكواب من الحليب يومياً.

٦- ينبغي الابتعاد عن التوابل والبهارات بقدر الإمكان.

٧- يجب الإقلال من البيض والامتناع عنه في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، أما في الشهور الأولى فيكتفى ببيضة واحدة يومياً.

٨- يجب الإقلال من اللحوم واختيار لحم الدواجن البلدي والسمك لسهولة هضمهما.





٩- شرب الماء مفيد لمنع ما تتعرض له الحامل من الإمساك فضلاً عن فائدته الغذائية.

١٠- عدم الإسراف في شرب القهوة أو الشاي حتى لا تصاب بالأرق أو ارتفاع ضغط الدم.

١١- يجب الإقلال من الأطعمة التي تساعد على السمنة مثل المقليات، والسكريات، والشيكولاتة، والجيلاتين، والحلويات، والمشروبات المحتوية على كمية كبيرة من السكر، المعكرونة، والفواكه المعلبة.

الاعتناء بالحبل السري للمولود:

إن العناية بالحبل السري للطفل المولود حديثاً أمر قد لا يلتفت إليه العديد من الأمهات أو قد يدور بأذهانهن بالرغم من أنه أمر مهم جداً والكثير منهن يجهلن الاعتناء بالحبل السري.

فبعدما يقطع الحبل السري بعد الولادة يبقى جزء منه يكون بحاجة إلى العناية والنظافة الدائمة حتى يقع بمفرده ويستغرق ذلك من أسبوع إلى أسبوعين، وتتوقف سرعة التئام الحبل السري على مدى العناية والنظافة التي تقدمها الأمهات لأطفالهن لهذا الجزء الصغير من الجسم.

وينبغي تنظيف الحبل السري برفق بواسطة قطعة من القطن نظيفة ومبللة بكحول، ويتم تنظيفه من فوق وحول منطقة السرة بكاملها وعن مرات التكرار يكون ذلك مع تغيير حفاظة الطفل مع ضمان ارتدائه للحفاضة أسفل الحبل السري قليلاً لمنع الاحتكاك أو إثارته.

وعلى الأم أن لا تقلق إذا وجدت إفرازات أو دماً جافاً في منطقة السرة فهذا أمر طبيعي إلا إذا حدث احمرار شديد واستمر لفترة طويلة وكانت هذه الإفرازات لها رائحة كريهة فلابد من اللجوء إلى الطبيب على الفور ليرى ما إذا كانت توجد هناك عدوى أم لا.

وهذه الخطوات البسيطة للعناية بالحبل السري حتى يسقط الجزء الباقي منه، لكن هناك خطوة أخيرة هي عندما يأخذ المولود حماماً ينبغي الحرص على عدم ابتلال الحبل السري ويكون ذلك حوله فقط إلى أن يسقط كلياً ويمكن للمولود أن يأخذ حماماً عادياً حتى عند منطقة السرة.

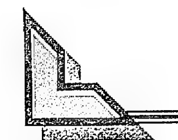
فوائد الرضاعة الطبيعية:

١- لبن الثدي هو الذي يحتوي فقط على:

- خلايا دم بيضاء تحمي من الإصابة بالبكتريا والفيروسات.
- خلايا دم بيضاء تحمي من الإصابة بالحساسية.
- أحماض أمينية تحفز نمو خلايا المخ.
- يحمي من التعرض لعدوى الجهاز التنفسي والهضمي.
- يحمي من الإصابة بالحساسية.
- يحتوي على سلسلة من الأحماض الدهنية تساعد على النمو الطبيعي للجهاز العصبي والسمعي.

٢- الأطفال الذين يتغذون على لبن الثدي يكونون أقل عرضة للإصابة:

- بأمراض الجهاز التنفسي.
- بعدوى الأذن.
- بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال.
- بعرض موت الطفل المفاجئ.
- بأنواع الحساسية المختلفة.
- بالبكتريا المسببة للحمى الشوكية.
- بالسرطان في مرحلة الطفولة.
- بالسكر في سن مبكرة.
- بقرحة القولون.




- بداء كرون.
- بأمراض القلب عند التقدم في العمر.
- وزيارات أقل لطبيب الأطفال.

٣- والأطفال الذين تغذوا على لبن الثدي سجلوا أعلى معدلات في:

١- الاستجابات العصبية.

٢- القدرات العقلية.

٣- معامل الذكاء (IQ)

٤- أما الأمهات اللاتي يغذين أطفالهن على لبن الثدي فقد ثبت فعلياً أنهن:

- أقل عرضة للإصابة بسرطان المبايض.
- أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي بعد انقطاع الطمث.
- أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام.
- كما أن لبن الثدي:
- يقلل من فقد الدم بعد الولادة لعودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بسرعة.
- يقوي الرابطة والاتصال الروحي بين الأم وطفلها.
- يوفر النقود ويقي من عناء شراء الألبان الصناعية.
- يحافظ على الوزن ورشاقة الأم.
- يعطي إحساساً بالرضاء النفسي.
- وإذا ولد الطفل قبل ميعاده أي قبل أن يكمل ٣٧ أسبوعاً يعتبر طفلاً مبتسراً (غير كامل النمو) فنجد أن لبن الأم مفيد له بدرجة كبيرة فيقدم له:
  - الحماية من العدوى.
  - حماية العين من الإصابات المختلفة.
  - استقرار التنفس بشكل أفضل في أثناء الرضاعة.



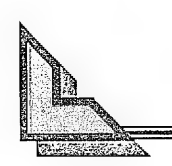
- زيادة الذكاء.
- فرص أقل لحساسية اللثة.
- فتح الشهية.

وتعتبر مراقبة طفلك وهو ينمو من التجارب الفريدة والرائعة في الحياة، ويعتبر الوقوف والمشي والتكلم من أهم معايير تطور دماغ الطفل الطبيعي، ويجب التذكر أن تطور الطفل عملية معقدة ومستمرة وأنه لا يوجد طفلان يتطوران بالوتيرة نفسها تماماً حيث هناك فروق بسيطة حتى بين الاطفال الطبيعيين، ولكن بشكل عام على كل طفل أن يقوم بأشياء معينة في عمر معين، ويعتبر الوالدان أفضل مراقب لنمو الطفل وتطوره.



ويجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ هناك أطفالاً يسبقون غيرهم من الأطفال في مراحل التطور والبعض الآخر يتأخر ولكن يظل طبيعياً، وغالباً ما يوجد هناك تاريخ عائلي بهذا التأخر وعند الشك طبعاً يجب مراجعة الطبيب للأخذ برأيه.

ونصيحة لكل أب وأم وكل أخ وأخت مراقبة أطفالهم في أثناء فترات النمو للتأكد من سلامة نموهم، فكم طفل ذهب ضحية الصمم أو فقد النظر أو النطق أو إصابة الشلل أو غير ذلك بسبب غفلة الأهل عن مراقبة أطفالهم في أثناء النمو ولابد من مراقبة نموه بشكل دوري ومنتظم لاكتشاف النقص في وقت مبكر والتغلب عليه بقدر الإمكان.



جدول يبين مراحل تطور الطفل الطبيعية من عمر شهر لعمر خمسة سنوات:

العمر (Age)	حركي عياني (Gross Motor)	حركي إبصاري (Visual Motor)	لغوي (Language)	اجتماعي (Social)
شهر	يرفع رأسه قليلاً ويحاول الزحف ويرفع ذقنه عالياً إذا وضع على بطنه	لديه قبضة يد خفيفة ويتبع أو يُركز على الأشياء التي تكون مباشرة أمام وجهه (خط الوسط)	يستجيب للأصوات بإغلاق عينيه أو الحركة أو يفزع	يعتبر الوجوه ولكن لا يميزها
شهرين	رفع صدره إذا وضع على بطنه ويستطيع وضع رأسه في خط الوسط	لا يمسك الأشياء بقوة و يتبع الأشياء خارج خط الوسط	يبتسم إذا ضرب بخفة أو تُكلم معه	يميز الأبوين
٣شهور	يسند نفسه إذا أمسك باليدين على بطنه ويرفع رأسه بقوة وباستمرارية	يداه مفتوحتان إذا لم يكن ممسكا بشيء يتبع الأشياء بشكل دائري	يُصدر أصواتاً طويلة بأنغام موسيقية	يمد يديه إلى الأشخاص المألوفين أو أشياء مألوفة ويتوقع إطعامه
٤-٥ شهور	ينقلب على بطنه وظهره ويستطيع الجلوس مسنداً ويخطو خطوات مسنداً بيديه	يحرك اليدين ليُمسك الأشياء ويلمس مكعباً وضع على الطاولة	يتبع مصدر الصوت ويتبع صوت جرس جانبي ويقول (أغوى) بعمر خمسة شهور	يستمتع بالأشياء من حوله



٦-٩ شهور	يستطيع الجلوس وحده ويضع أصابع قدميه في فمه مستلقياً على ظهره	يصل للأشياء بيد واحدة ويحول الغرض من يد لأخرى	يصدر أصواتاً لا معنى لها ويتبع صوت جرس لا يراه بعمر خمسة شهور ويقول ماما وبابا ولكن من غير تمييز بعمر ثمانية شهور	يتعرف على الأجانب
٩-١٢ شهراً	يزحف ويحبو ويستطيع الوقوف والمشي مستنداً بالأثاث ويستطيع أن يلتف ويميل وهو جالس	يستخدم السبابة والإبهام ليمسك بالأشياء { Pincer grasp) يستخدم أنامله ليعبث بالأشياء ويمسك قنينة الحليب ويمص أصابعه	يفهم كلمة لا ويلوح مع السلامة ويقول ماما وبابا بتمييز بعمر ١٠ شهور يقول كلمة واحدة غير ماما وبابا بعمر ١١ شهراً	يبدأ بالتجوال لمعرفة البيئة التي حوله ويلعب بيديه ويصفق
١٢-١٤ شهراً	يمشي وحده	يرمي الأشياء و يتركها من يديه ويسلمها بيد غيره ويستخدم السبابة والإبهام بفاعلية أكبر (Mature Pincer grasp)	يستخدم كلمتين غير ماما وبابا ويتبع أمراً واحداً بحركة من الجسم ويستخدم ٣ كلمات بعمر ١٤ شهراً	يقلد الحركات ويأتي عند مناداته ويساعد في لبس الثياب

١٥شهراً	يتسلق الدرج ويمشي للخلف	يبني برجاً من مكعبين ويشخبط على الورق تقليداً	يتبع أمراً واحداً من دون حركة من الجسم ويستخدم ٤-٦ كلمات ويقول أكثر من كلمة مع بعض ولكن غير مترابطة	يقلد الأبوين في الأعمال مثل التنظيف ويلعب مع الأطفال
١٨شهراً	يركض ويرمي الألعاب وهو واقف من دون أن يسقط	يقلب ٢-٣ صفحات مع بعضها ويملأ الملعقة ليأكل بنفسه	يعرف ٧-٢٠ كلمة ويعرف اسم عضو واحد من الجسم ويستخدم كلمات مترابطة مع بعضها في حديثه ولكن من غير معنى محدد	يقلد الأبوين في الأعمال مثل التنظيف ويلعب مع الأطفال
٢١ شهراً	يصعد الدرج ويجلس ويقف في أثناء اللعب	يبني برجاً من ٥ مكعبات ويشرب جيداً من القدح	يؤشر إلى ثلاثة أجزاء من الجسم ويستخدم كلمتين مترابطتين وذواتي معنى محدد ويستخدم كلمتين في حديثه	يطلب الطعام والذهاب للحمام

٢٤ شهراً	يستطيع تسلق الدرج صعوداً ونزولاً من غير مساعدة	يقلب صفحات الكتاب صفحة بصفحة وينزع حذاءه وسرواله	يستخدم ٥٠ كلمة ويستخدم جملاً مفيدة من كلمتين ويؤشر على ٥ أجزاء من الجسم ويفهم أمراً من جزءين ويستخدم كلمات مثل (أنا وأنت) ولكن من دون تمييز	يُباشر باللعب
٣٠ شهراً	يقفز بكلتا رجليه ويرمي بالكرة فوق رأسه	يفك أزرار ملابسه بنفسه ويمسك بالقلم مثل البالغين ويميز بين الخطوط الأفقية والعمودية	يستخدم كلمات مثل (أنا وأنت) بتمييز ويفهم معنى واحد ويردد رقمين أكبر من واحد	يذكر اسمه الأول والعائلة إذا سئل ويذهب ليشرب وحده
٣سنوات	يركب دراجة بثلاث عجلات ويستخدم رجلاه بالتناوب عند صعود الدرج	يلبس وينزع ملابسه بشكل جزئي وينشف يديه إذا ذُكر ويرسم دائرة	يستخدم جملاً من ثلاث كلمات و يستخدم كلمات الجمع والماضي ويعرف ٢٥٠ كلمة على الأقل ويعرف معنى اثنين	يلعب في جماعات ويشارك الألعاب ويأخذ بالدور ويعرف الجنس والعمر والاسم



٤ سنوات	يقفز ويقفز على الحبل ويستخدم رجليه بالتناوب عند نزول الدرج	يشد أزرار ملابسه بالكامل وحده ويُمسك بالكرة المرمية له	يميز الألوان ويحفظ نشيداً أو شعراً ويستطيع الترديد ويسأل	يقول قصصاً طويلة ويلعب بتعاون وانسجام مع جماعة من الأطفال
٥ سنوات	يقفز على الحبل برجل واحدة بالتناوب ويتخطى حواجز منخفضة	يربط حبل الحذاء ويستطيع أن يستخدم السكين ليدهن الخبز	يطبع أسمه الأول ويسأل عن معنى الكلمات	يلعب ألعاباً تنافسية ويتبع القوانين ويحب المساعدة في عمل المنزل

مراحل تطور أسنان الطفل:

إن لكل مرحلة عمرية مشاكلها وأمراضها وإن طرق الوقاية من هذه الأمراض تنقسم إلى عدة مراحل هي:

*المرحلة الجنينية:

حيث أن الأسنان يبدأ تشكلها في الفكين في المرحلة الجنينية عندما لا يزال الطفل في رحم أمه، وتكون الوقاية في هذه المرحلة عن طريق الأم الحامل عن طريق التغذية الجيدة والمتوازنة وعدم تناول الأدوية التي قد تضر بتشكيل أسنان الجنين أو تسبب تكونها وبزوغها بشكل ضعيف.

*مرحلة الرضاعة:

ويكون الدور الرئيسي فيها على الأم أيضاً عن طريق الرضاعة الطبيعية ومسح فم الطفل بقطعة شاش مبلولة بعد الرضاعة خاصة إذا كانت رضاعة صناعية لمنع بقاء فضلات الحليب والسكر مما يسبب التهابات في الفم، وكذلك إعطاء الطفل مواد وقائية عن طريق الجهاز الهضمي كـ(الفلور) وهذا يعطي للطفل مع الحليب أو الماء وهو متوفر في الصيدليات على شكل نقط أو حبوب صغيرة تعطى لطفل حسب عمره ووزنه حيث يساعد على بزوغ الأسنان كما يقوم يزوّد الأسنان مقاومة عالية للتسوس.

*مرحلة التسنين:

وهي المرحلة التي تبدأ فيها أسنان الطفل في البزوغ وتبدأ عادة من عمر الستة أشهر حتى السنتين وتكون وقايتها عن طريق مسح الأسنان بعد كل وجبة طعام وتنظيفها تلقائياً، وكذلك إعطاء الطفل الغذاء المتوازن والمفيد وإبعاده عن الحلويات والشوكولاتة التي قد تضر بأسنانه.

ويشار إلى أن وقاية أسنان الطفل تبدأ من الاهتمام بالجهاز الهضمي بتناول مادة الفلور عن طريق الفم الذي تمتصه الأسنان وكذلك تطبيق الفلور (المس الفلوري) المتواجد لدى طبيب الأسنان حيث يقوم الطبيب بوضع مادة الفلور بتركيز معين على أسنان الطفل مما يكسبها مناعة ضد التسوس وتطبق كل ستة أشهر.

إضافة إلى أنه بالإمكان وقاية الأسنان عن طريق تطبيق المادة السادة الملاصقة وهي مادة توضع على السطح الطاحن للأسنان الخلفية حيث تقوم بسد الشقوق والميازيب الموجودة بين حدبات السطوح الطاحنة الخلفية التي يبدأ منها التسوس وقد تطبق كل سنتين.

ويجدر التأكيد بالكشف على الأسنان بشكل دوري لدى طبيب الأسنان وعادة ما يكون مرتين إلى ثلاث مرات في السنة للحفاظ عليها ولمعالجة أي مشكلة بسيطة في الأسنان قبل أن تتفاقم نتيجة إهمالها.

بكاء الطفل:

تخيل العالم من وجهة نظر طفلك، فعندما يكون الطفل في رحم أمه فهو في عالمه الخاص به المخلوق من أجله، وبولادته وخروجه للحياة يقوم لأخطر رحلة له طيلة عمره فسيخرج إلى عالم غريب وجديد بالنسبة له فهو ملئ بمشاعر وأشخاص كثيرة، وسيستغرق ذلك وقتاً منه لكي يعتاد عليه لأنه عالم مختلف بل وسيستغرق الآباء فترة من الزمن للتعرف على مولودهم الجديد ومتطلباته مع وجود الشعور بالإثارة التي تكون قد بدأت بالفعل مع حمل الأم لجنينها ثم عناء الولادة ثم المسؤولية الجديدة التي تظهر مع هذا الطفل الجديد.

ويختلف كل طفل عن الآخر، حيث يوجد البعض الهادئ والبعض الآخر على العكس، ولكن الغالبية العظمى من الأطفال تجد صعوبة في البداية للتكيف مع عالمها الجديد، فإذا كان الطفل ممتلئاً (شبعان) ونظيفاً غير مبتل يكون هادئاً ولا يثير أية جلبة أو صراخ من حوله، ولكن عندما يكون مبللاً أو جائعاً أو يشعر أنه وحيد فإنه يبكي حتى يعبر عن مشاعره أي أن بكاءه تعبير بسبب احتياجه عن وضع لا يريده لأنه لا يتكلم أو يعبر مثل الإنسان الكبير.

ويوجد بعض الأطفال لا يبكون كثيراً وهادئين بطبعهم، ويوجد البعض الآخر المزعج الذي من السهل بكائه وصراخه، وتكون الرضاعة لدى البعض بمثابة العصا السحرية التي تهدئ الأطفال وعند البعض الآخر تكون العصا التي تضربهم وتعذبهم، وبعض الأطفال يهدؤون عند هزهم قليلاً والبعض الآخر تكون نهاية العالم عندهم كما يتضح من بكائهم، فكل الأطفال مختلفون.

لذلك لا تحاولي مقارنة نفسك كثيراً بغيرك، ولا تظن الأمهات بأن عدم

نومهن بعد الولادة أو بكاء أطفالهن وصراخهم ليس بالشيء غير المألوف أو المعتاد، وإنما هو في واقع الأمر أمر طبيعي.

* لماذا يبكي الطفل؟

يبكي الطفل لأنها وسيلة التعبير الوحيدة عن مشاعره فهو لا يتكلم لإيصال ما يريد التعبير عنه ولا يسير لكي يأتي إليك ويطلب ما يريده، ويبكي لهذه الأسباب: إما لأنه جوعان يطلب طعامه من الرضاعة أو المص فقط لإراحته والسبب الثاني أنه يحتاج إلى من يكون بجواره حيث يشعر أنه وحيد ويريد من يحضنه ليشعره بالدفء والحنان ويتحدث إليه.. أو لأنه مبتلٌ يريد أن يغير الحفاظة ويشعر بالنظافة مثل الكبير.. أو لأنه يعاني من مغص، ولا يرتبط البكاء بوقت بعينه والمطلوب من الأم أن تبحث في كل هذه الأسباب ومحاولة علاجها بحنان وأن تتحمل بكاءه لأنه يريد منها الراحة والشعور بالطمأنينة.

* كيف تتعامل الأم مع بكاء طفلها؟

من السهل التحدث أو الكتابة عن النصائح التي يمكن أن تتبعها الأم لتهدئة الطفل من البكاء الذي ينتابه فترات كثيرة، والإجابة على هذا السؤال صعبة جداً إلى درجة أنه لا توجد إجابة عليه، لكن على الأم أو الأب عدم الدخول في صراع مع الطفل أو الغضب منه فالحل الوحيد لهذه الأزمة التي يشعر بها الكثير من الآباء كذلك بالرغم من أنها الوسيلة الوحيدة التي يعبر بها الطفل عمّا يشعر به أو حتى وجهة نظره إن جاز القول، هو التعامل معها بمنطلق وسيلة التعبير الوحيدة هذه أي تحاول الأم أن تقترب من طفلها وتفهم ما يحتاجه فقد تنتابه آلام تنتابه مثل المغص أيكون جوعان.. أو مبتلاً.. أو يريد مزيداً من الحنان في حضنك.

الاستيقاظ ليلاً عند الأطفال:

لا يفرق الطفل حديث الولادة بين النهار والليل في البداية، والأطفال الرضع تحت سن ٦ شهور يستيقظون ليلاً (وهو النمط غير الطبيعي للاستيقاظ عند الكبار)؛ لأن الطفل يحتاج إلى وجبة خاصة في الشهور الثلاثة أو الأربعة أشهر الأولى من ميلاده لأن جهازه الهضمي يحتاج إلى العمل بعد انقضاء حوالي أقل من ست ساعات خاصة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية.. لكن الأطفال لا يستيقظون ليلاً من أجل الجوع.

* الروتين اليومي مع الأطفال:

في بداية ميلاد الطفل يكون اعتماده كلياً على من يقدمون العناية به خاصة الاعتماد الروحي والعاطفي، وبنمو الطفل ويكبر معه شعور الطمأنينة بأن الأم موجودة عندما يحتاج لها الطفل لأن الإدراك عنده ينمو، وتبدأ الأم الإحساس بحريتها والتخلص من الروتين الذي تدور في فلكه يوماً بعد يوم.

ويبدأ الطفل مع هذا الإدراك في الاعتماد على نفسه قليلاً من خلال اللعب مع نفسه ومحاولة تسليتها، ولكن تبقى احتياجاته الأساسية من الطعام والنوم والدفء والاهتمام، أي أن للروتين مكاناً في حياة الأم على الدوام لكنه يتغير بتغير اهتمامات الطفل ونموه وتقدمه في العمر، وعلى الأم أن تكون مرنة وأن لا تحاول وضع أسئلة لهذا النمط الروتيني لحياتها الجديدة لأن ذلك سيمثل عائقاً أمام فهمها لطفلها، والمخرج الوحيد للأم لكي تتحمل هذا العناء من الروتين ولكي تستمر في تقديم الرعاية لطفلها لأنه يحتاجها هو العناية بنفسها وتقديم الطرف الآخر (شريك الحياة) المساندة المعنوية وأيضاً أفراد أسرتها.. أو إذا كان هناك من يعتني بالطفل لمدة ساعة أو ساعتين من أجل الحصول على بعض الراحة الضرورية.

* الطفل يتألم ويتعلم:

لا يطلب الطفل أكثر مما يحتاجه، وإذا تبدو وكأنها طلبات صعب تحقيقها فهي كذلك لأنه مازال يجرب لكي يعرف ويتعلم، فالطفل لا يستطيع فهم وجهة نظر غيره أو يضع في اعتباره مشاعر الغير، حتى الطفل الصغير لا يعي إلا القليل من هذه المشاعر، لكن الطفل أو الطفلة خلال العام الأول من عمره/عمرها والذي/التي أخذ/أخذت الرعاية والحنان يكون قد تولد لديهما شعور الثقة بأن أبويه موجودان عند الاحتياج إليهما وهو بذلك يتعلم معنى الانتظار والمشاركة.

* البكاء الليلي:

إذا كان الطفل دائم البكاء الشديد ولا تستطيع الأم تهدئته، فعليها اللجوء إلى الطبيب للاطمئنان أنه لا توجد أية مشاكل صحية يعاني منها الطفل، وإذا استمر الطفل في حالة بكائه فعليها أن لا تحاول أن تشعر نفسها بأن الطفل يبكي بدون سبب أو لأنه طفل سيئ، لأن هذه المشكلة مشكلة شائعة تعاني منها الأمهات وستنتهي في وقتها.

نصائح هامة للأم عن بكاء الطفل:

على الأم أن تجرب هذه النصائح لكي تساعدها نوعاً ما في تهدئة طفلها إذا كان مزعجاً:

- ينبغي أن تكون أوقات النوم للطفل وسط بيئة هادئة مريحة له حتى يستطيع التفريق بينها وبين أوقات النهار المليئة باللعب والصخب.
- التحدث لطفلك بصوت هادئ أو المداعبة له حتى يدخل في النوم.
- محاولة الحصول على أوقات للراحة لك حتى تستطيعي التعامل مع طفلك.
- عدم اللجوء إلى العزلة والتعرض للإحباط لبكاء طفلك المستمر وحاولي الحصول على المساعدة كلما أمكن ذلك لك.

- حاولي الاستمتاع بطفلك عندما يكون سعيداً وهادئاً، لأن هذا سيعطيك الصبر في أثناء أوقات البكاء الصعبة.

وإذا استمر طفلك في البكاء وعدم القدرة على الاسترخاء.. فعليك بالتفكير في نهاره وكيف قضاه.. هل هناك شيء ضايقه؟ لم يقض نهاراً سعيداً معك؟ فبعض الأطفال يحبون الاستقلال طوال النهار ويأتي الليل فيكونون متشوقين لحنان الأم ودفئها، فعليك بقضاء بعض الأوقات مع الطفل فترة النهار ولا تفكري فقط في كيفية تعليمه الاعتماد على نفسه للتخلص من عناء مسؤوليته.

إن الطفل يشعر بأحاسيس الآخرين ومشاعرهم فإذا كانت الأم أو العائلة تمر بأوقات غير مستقرة أو سعيدة في حياتها فنجد أن الطفل يشعر بها حيث يكون مستيقظاً قلقاً معك، ومن الصعب حماية الطفل من أزمات العائلة، وتنتاب العائلة مخاوف أكثر من أن ليس بوسعها تقديم الحب والصبر كما ينبغي أن يكون عليه لأطفالهم مما يعرض الأهل للقلق والغضب ويكونوا هم من يحتاجون المساعدة والعون.

فعلى كل أم وأب- بقدر الإمكان- توفير البيئة الصحية الملائمة للطفل حتى ينشأ صحياً معافى وأن يتقبلا مسؤولية الأبوة والأمومة بصدر رحب بدون الإحساس بأنها عبء نفسي عليهما.

الفطام:

يبدأ فطام الطفل في إعطائه أطعمة أخرى بجانب لبن الأم الذي يستمر معه عامين، وبعد أن يتم الطفل عامه الأول ينتقل إلى مرحلة الثلاث وجبات التي تختلف عن المرحلة السابقة منذ ميلاده حتى عامه الأول.

* سنة أولى طعام:

- الإفطار:

- كوب لبن مع إضافة السكر، كما يمكن إضافة الشاي أو الكاكاو لترغيب الطفل في شربه.

- بيضة أو طبق فول بدون قشر.
- قطعة جبن.
- موزة - مربى- عسل- جيلي.

- الغذاء:

- ملعقتان من الأرز أو المعكرونة.
- خضروات.
- لحوم: دجاج- سمك.
- مخ- كبد.
- جيلي أو فاكهة (تفاح- كمثرى)
- وجبة خفيفة:

إذا احتاج الطفل في فترة الظهيرة إلى الطعام فيمكن إعطاؤه لبن زبادي أو بسكويت.

- العشاء:

ينبغي أن تكون هذه الوجبة غنية بالسعرات الحرارية وسهلة الهضم حتى ينام الطفل بارتياح، ويعتمد ذلك على عادات الأهل:

- إذا كان العشاء مثل الغداء فيكتفي بإعطائه أرز وخضروات مع الاستغناء عن اللحوم.
- أما إذا كان خفيفاً، فيعطى للطفل اللبن- الزبادي- بيضة- الجبن.

وبمجرد أن يصل الطفل للعامين يمكنه أن يتبع عادات الغذاء بنفسه أي الاعتماد على النفس في تناول الأغذية.

نصائح إرشادية للأم:

- إعطاء الوجبة الجديدة للطفل بشكل تدريجي حتى يصل إلى الكمية المطلوبة.

- إعطاء الوجبة الجديدة عندما يكون الطفل جائعاً حتى يقبلها.
- إعطاء الطفل وجبة جديدة واحدة في اليوم لملاحظة قابليته للحساسية والإسهال.
- الاهتمام بالبروتينات لأنها تؤثر في نموه العقلي بدرجة كبيرة.
- الابتعاد عن أصناف محددة من الأطعمة لأنها تسبب الاضطراب المعوي للطفل: البطيخ- الشمام- المانجو- الخيار.
- عند امتناع الطفل عن تناول نوع معين من الأطعمة، ينبغي عدم الإصرار على إعطائه إياه في الوقت نفسه على أن تعاد المحاولة بعد أسبوع أو أكثر.
- إعطاء اللبن الحليب للطفل في كوب بدلاً من لبن الثدي مع غليه جيداً.

تطعيمات الأطفال:

ليس الطفل ضعيفاً كما يتخيل البعض بمجرد ولادته بل يولد وتولد مناعته معه ثم يأتي دور لبن الأم بدءاً من اللبأ الذي يحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض.

وأمثلة المناعة المكتسبة للطفل من أمه منذ ميلاده والتي تستمر لعدة أشهر: الحصبة والحمى القرمزية والدفتريا وشلل الأطفال.

لكن هذا لا يمنع على الإطلاق من تقوية جهازه المناعي بالمساعدات الخارجية ألا وهي التطعيمات الوقائية حتى لا يقع فريسة للأمراض أو الاضطرابات التي تعيق نموه بشكل طبيعي.

* أنواع تطعيمات الأطفال:

- الشهر الأول: التطعيم ضد السل.
- الشهر الثاني: التطعيم ضد الجدري.
- الشهر الثالث: تطعيم ثلاثي ضد الدفتريا والسعال الديكي وشلل الأطفال.



- الشهر الخامس والسابع: تطعيم ضد شلل الأطفال.
- الشهر الحادي عشر: التطعيم ضد الحصبة.

* الجرعات التنشيطية:

- سنة ونصف: تطعيم ثلاثي وضد شلل الأطفال.
- ثلاث سنوات: تطعيم ثلاثي- شلل الأطفال، وهناك تطعيم ضد النكاف والحصبة الألمانية ومطعوم الحصبة يمكن إعطاؤه للطفل في الشهر التاسع.

* تأجيل التطعيم:

يؤجل تطعيم الطفل في الحالات الآتية:

- وجود حرارة أو التهاب.
- نزلة معوية.
- إسهال.
- التهاب في الكلى.
- هبوط في القلب.
- السل.
- السكر.
- الروماتيزم.
- نقص الوزن.

* توعية الأمهات:

ينبغي أن تعي كل أم أن مناعة طفلها يكتسب جزء منها ويورث الآخر ويولد معه، أي أن العناية به منذ الحمل لها دخل كبير في صحته بعد الولادة وطوال مراحل نموه، لذا على الأم اتباع الإرشادات التالية:

- عدم التعرض لسوء التغذية أو الأنيميا.
- الابتعاد عن مصادر المرض خاصة الأطفال المصابين بالحصبة الألمانية والغدة النكافية.

- بعد الولادة، مراعاة العادات الصحية السليمة في تربية الطفل من تغذية وتطعيم في المواعيد المحددة.
- القلق الزائد للأم وخوفها على طفلها يؤدي إلى قلة مناعته وإصابته بالأمراض فمثلاً عند الارتفاع الطفيف في درجة الحرارة تسرع في معالجته بالمضادات الحيوية كأنها حمى، والشيء نفسه ينطبق على الإسهال الذي يعني لها في كل مرة النزلة المعوية والكحة التي تسبب التهاباً رئوياً.

والمضادات الحيوية على الرغم من أنها تؤدي إلى شفاء الطفل سريعاً إلا أنها تقلل من مناعته وتقضي على العديد من الميكروبات الموجودة داخل الجسم تفيد في عمليات الهضم وغيرها من العمليات الأخرى النافعة.

عادات غذائية سليمة لطفلك:

* النظام الغذائي والطفل:

إذا اكتسب طفلك عادات غذائية غير سليمة فلا تنزعجي فما زالت الفرصة أمامك لتعديل هذه العادات وتقويمها، ولكن عليك عمل ذلك بأسرع وقت ممكن.

فالأم يجب عليها أن تنتبه منذ ميلاد طفلها إلى نظامه الغذائي حتى لا تتكبد عناء تقويمه، وتكوين العادات الغذائية السليمة عملية تعليمية بطيئة وطويلة إلى أن يصبح مسؤولاً بنفسه عن نظامه الغذائي.

ويمكنك اتباع النصائح والقواعد التالية في تغذية طفلك منذ ميلاده حتى سن ١٠ سنوات:

١- من سن ٠- ١٢ شهراً:

يفضل استخدام الرضاعة الطبيعية في السنة الأولى من عمر الطفل، كما ينصح باستخدام المركبات الغنية بالحديد للطفل الذي لا يرضع رضاعة طبيعية أو بحاجة إلى تغذية تكميلية بجانب لبن الثدي.

كما يمكن استخدام حليب البقر ويفضل ذلك بعد السنة الأولى مع عدم نزع الدسم من الحليب في هذه الفترة لأن جسم الطفل ينمو وهو في حاجة إلى المواد الغذائية، كما يمكن أن يأخذ الطفل خليطاً متوازناً من الحبوب الغنية بالحديد والخضروات والفاكهة وأي أنواع أخرى من الأطعمة تمد جسمه بالحديد أو فيتامين (C) ج.

أما تناول وحدات الطعام العادية فيبدأ بين سن ٤– ٧ أشهر ويأتي ترتيبها على النحو التالي:

١– الحبوب الغنية بالحديد.

٢– الخضروات.

٣– الفاكهة.

٤– اللحوم.

وتعتمد نوعية الأكل على سن الطفل ومقدرته على قبول مثل هذه الأطعمة، وبنهاية العام الأول، يستطيع الطفل تناول الأطعمة العادية اللازمة لنموه وإكسابه الوزن، ليس الوزن الزائد عن الحد ولكن بالمعدل الطبيعي وحسب شهية الطفل.

ويوضح الجدول التالي مقادير الوجبات الغذائية وعدد مرات تكرارها في اليوم الواحد من عمر (٠) حتى ١٢ شهراً أي حتى يبلغ من العمر سنة:

السن (بالشهر)	مقدار ما يجب أن يتناوله الطفل من عناصر التغذية (بالغرام)	عدد مرات التغذية (في اليوم)	إجمالي عناصر التغذية في اليوم الواحد (بالغرام)
٠–١	٩٣–١٢٤	٦	٥٥٨–٧٤٤
١–٢	٩٣–١٥٥	٦	٥٥٨–٩٣٠
٢–٣	١٢٤–١٨٦	٥	٦٢٠–٩٣٠
٤–٥	١٥٥–٢١٧	٥	٧٧٥–١٠٨٥
٦–٧	٢١٧–٢٤٨	٤	٨٦٨–٩٩٢
٨–١٢	٢٤٨	٣	٧٤٤

٢ – من سن ١٢ شهراً – ١٨ شهراً:

العشاء	الغداء	الإفطار
٣١ غراماً من اللحم أو بديل له	٣١ غراماً من اللحم أو بديل له	فاكهة أو عصائرها
بطاطا أو بديل لها	بطاطا أو بديل لها	بيض أو بديل له
خضروات	خضروات	حبوب غنية بالحديد
فاكهة أو حلوى	فاكهة	خبز
حليب كامل الدسم	حليب كامل الدسم	حليب كامل الدسم

أمـــا الوجـــبات الخفيفة التي تتخلل الوجبات الرئيسية فتكون على النحو التالي.

مساءً	ظهراً	صباحاً
فاكهة	خبز	فاكهة
فاكهة	خبز	منتجات ألبان

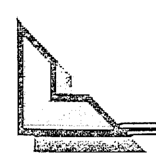
٣ – من سن ١٨ شهراً – ٢ سنوات:

لابـــد مـــن أن تشتمل الوجبات في هذا العمر على المجموعات الغذائية الأربعـــة، ويجـــب التنويع في هذه الأطعمة لأن الطفل ينجذب في هذه المرحلة العمـــرية إلـــى الطعـــم والرائحة واللون، كما يجب تجنب الكافيين أو الاستخدام المفرط للملح والدهون، ويوصى باستخدام الحليب قليل الدسم بعد العام الثاني.

العشاء	الغداء	الإفطار
٦٢ غراماً من اللحم أو بديل له	٦٢ غراماً من اللحم أو بديل له	فاكهة أو عصائرها
بطاطس أو بديل لها	بطاطا أو بديل لها	بيض أو بديل له
خضروات	خضروات	حبوب
فاكهة أو حلوى	فاكهة	خبز
حليب	حليب	حليب

[illegible]

[illegible]	[illegible]
فاكهة	خبز
منتجات ألبان	منتجات ألبان



٤- من سن ٤ – ٩ سنوات:

السنظام الغذائي للطفل في هذه السن يشبه تماماً النظام الغذائي للكبار بالنسب نفسها، مع تجنب الاستخدام المفرط للدهون والملح والسكريات، وأن يتم استخدام الكافيين على نحو معتدل، ويوصى بتناول الألبان قليلة أو خالية الدسم، وفي هذه المرحلة العمرية يجب تربية الطفل على عادات غذائية سليمة وصحية.

الإفطار	الغداء	العشاء
فاكهة أو عصائرها	٦٢ غراماً من اللحم أو بديل له	٦٢ غرام من اللحم أو بديل له
بيض أو بديل له	بطاطا أو بديل لها	بطاطا أو بديل لها
حبوب	خضروات	خضروات
خبز	فاكهة	فاكهة أو حلوى
حليب	حليب	حليب

الوجبات الخفيفة:

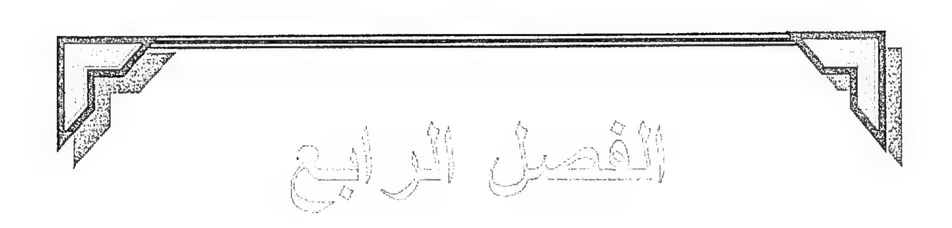
ظهراً	مساءً
خبز	فاكهة
منتجات ألبان	منتجات ألبان

أمـا بالنسـبة للمقادير التي يحتاجها كل طفل في كل مرحلة عمرية يمر بها، فتتضح من الجدول التالي:

المجموعة الغذائية	المقدار	العمر (بالسنة)			
		١	١–٣	٤–٥	٦–٩
الحليب ومنتجاته (٤٥ غراماً من الجبن=١ كوب حليب)	٤	٢/١كوب	٢/١–٤/٣ كوب	٤/٣ كوب	٤/٣–١كوب
اللحوم (البروتينات = بيض، أو لحم خال من الدهون، أو سمك، أو لحم دجاج)	٣ أو أكثر	بيضة– ٢ ملعقة صغيرة	بيضة – ٢ ملعقة صغيرة	بيضة– ٦٢ – ٩٣ غراماً	بيضة ٦٢– ١٢٤ غراماً

الفاكهة والخضروات- فيتامين (ج) مصدره: البرتقال - فيتامين (أ) مصدره: الفاكهة الخضراء أو الصفراء والخضروات - الخضروات الأخرى: البطاطا - البقوليات ...الخ أو أنواع الفاكهة الأخرى (تفاح - موز .... الخ)	أربعة مقادير على الأقل	٣/١ كوب - ٢ ملعقة صغيرة	٢/١ كوب - ٣ ملاعق صغيرة	٢/١كوب - ٤/١ كوب	٢/١ كوب - ٤/١ كوب
الخبز/الحبوب (متضمنة الأرز والمعكرونة وغيرها)	أربعة مقادير على الأقل	٢/١ شريحة خبز - ٤/١ كوب	شريحة خبز - ١/ ٢ كوب	٢/١ شريحة خبز ٢/١ كوب	١ - ٢ شريحة خبز - ٢/١ كوب
الدهون- الكربوهيدرات- الزبد- السمن- الزيوت ١ ملعقة صغيرة مما سبق = ١٠٠ سعر حراري ويحدد المقدار على النحو التالي: - ٣/١ كوب آيس كريم - ٢ - ٣ فطيرة صغيرة - ٣١ غراماً من كيك - ٢ ملعقة صغيرة: مربى- جيلي- عسل- سكر	وتحدد حسب مقدار ما يحتاجه الطفل من سعرات حرارية مقدار السعرات الحرارية (في اليوم)	١ ملعقة صغيرة - مقدار واحد ± ٩٥٠	١ ملعقة صغيرة - ٢/١ -١ مقدار ±١٣٠٠	١ ملعقة صغيرة - ٢/١ - ١ مقدار ±١٦٠٠	٢ ملعقة صغيرة - (٣) ثلاث مقادير ± ٢١٠٠

وأهم نصيحة يجب الالتزام بها هي ضمان سلامة هذه الأغذية لطفلك.



الفصل الرابع

الغذاء والتغذية



بعض الإرشادات لشراء الفواكه والخضروات واللحوم:

أ- الخضار:

مواد الطعام التي نشتريها عادة يكون منها ما هو قابل للفساد والآخر غير قابل للفساد لذلك عندما نقوم بشراء مواد معلّبة أو معبّأة فإنه يجب أن ننتبه دائماً إلى تاريخ الإنتاج المدوّن عليها وكلما كان تاريخ الإنتاج حديثاً كان أفضل وكانت الخضار طازجة أكثر، فالخضار ذات اللون الأخضر مصدر ممتاز للفيتامينات فإذا اضطررنا إلى حفظها مدة طويلة، أكثر من يوم واحد على الأقل فمن الأفضل أن توضع هذه الخضار في أكياس من الورق وتحفظ في الثلاجة ويفضّل غسل الخضار عند استعمالها مباشرة كالأعشاب الطازجة التي يمكنك أن تحفظيها عدة أيام في أكياس من الورق في الثلاجة.

ويمكن تجفيف الأعشاب بسهولة (يجب الانتباه إلى أنه من الضروري تجفيفها جيداً والتخلص من المياه العالقة فيها قبل أن تحفظيها وإلا فإن الماء الباقي عليها سوف يتلفها)، والأعشاب كالنعناع والحبق يمكن حفظها في مكان بارد إذا ما وضعت ساقها في الماء.

أما خضار السلطات والملفوف والسبانخ والكرفس فيجب أن يكون لونها أخضر نضراً ويجب أن تكون أوراقها حيّة وليست ذابلة كاللوبيا الخضراء مثلاً فلونها يجب أن يكون أخضر نضراً ويجب أن تكون طازجة حيث عندما تلويها تتكسر معك بسرعة.

أما البندورة والخيار والفلفل الأخضر والكوسة والباذنجان والقرع فيجب أن تكون جامدة وملساء ولونها نضر، ويمكن حفظ هذه الخضار في الثلاجة (الفريزر) إذا كانت حالتها عند الشراء جيدة مدة تتراوح بين ٣ و ٤ أيام.

وعند شرائك البطاطا يفضل أن لا يكون لونها مائلاً إلى الاخضرار أو

التي تكثر عليها البراعم الصغيرة، فإن هذه البطاطا غالباً ما تكون مرّة المذاق وسامة بعض الشيء، واللون الأخضر إذا كان موجوداً فتخلصي منه عند التقشير فبعض العلماء يقولون انه قد يؤدي إلى التسمم وتكوّن الفطريات في المعدة.

وعند شرائك للبصل يستحسن أن تنقيه جامداً وليس له براعم أو عروق ويمكنك أن تحتفظي به على رف خاص أو يمكنك تعليقه في مكان معتم بارد فهو في تعليقه قد يشكل نوعاً من التزيين وفي الوقت نفسه لا يتعفّن، أما إذا كان مطبخك صغيراً ودافئاً عندها يمكنك أن تحفظيه في الثلاجة لأن الدفء والرطوبة يجعلان البراعم تظهر، وطريقة حفظ البصل نفسها يمكنكَ اتباعها مع الثوم.

٢- الفاكهة:

أما عند شراء الفاكهة فيستحسن اختيار الحجم المتوسط لأنه عادة يكون طعمه ألذ، وإذا كانت الفاكهة غير ناضجة تماماً فيمكنك الاحتفاظ بها في كيس من الورق في حرارة الغرفة العادية أو يمكنك أن تغطيها بقماشة تخصصينها لهذا الغرض، وعندما تنضج هذه الفاكهة يمكنك عندها أن تحفظيها في الثلاجة [illegible]

[illegible]

عند شرائك الموز يفضل أن يكون بدون نقاط سوداء، ولا يمكنك أن تضعيه في الثلاجة لأن هذا الشيء يؤدي إلى اسوداد لونه، وهو ينضج بسرعة لذلك من المستحسن استعماله قبل مضي وقت طويل على شرائه.

[illegible] الأخضر [illegible]

يفضل أن يكون عند الشراء جامداً خالياً من الكدمات، ويمكنك الاحتفاظ به في مكان بارد أو في الثلاجة [illegible]

- الليمون (البرتقال):

عندما تكون قشرته رقيقة يكون عادة كثير العصارة، ويمكن الاحتفاظ بالحمضيات في الثلاجة بضعة أسابيع.

- البطيخ:

لكي تعرفي انه ناضج وطعمه حلو انظري إلى العرق إذا كان يابساً معنى هذا انه ناضج، لكن إذا كان لا يزال لونه مائلاً إلى الخضرة فهذا يعني انه لم ينضج بعد، عندها قد يكون لونها من الداخل أقرب إلى اللون الزهري من الأحمر ولا يكون طعمه حلواً.

- البطيخ الأصفر (الشمام):

عند شرائك للشمام يفضل أن تكون قشرته معرجة ويفضل أن لا تكون القشرة ناعمة ملساء وتلمع، وعندما يكون ناضجاً فان رائحته تكون عطرة، وما ينطبق على عرق البطيخ ينطبق هنا على الشمام أيضاً، ويفضل وضع البطيخ أو الشمام في الثلاجة صحيحاً أو يمكنك الاحتفاظ به خارج الثلاجة ولكن في مكان بارد نوعا ما ويقطع قبل التقديم بقليل ويحفظ في الثلاجة حتى يبرد ثم قدميه، أما ما بقي من البطيخ أو الشمام فيمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة بعد تغليفه بورق النايلون الشفاف.

- العنب:

يمكنك حفظه في الثلاجة عدة أيام ويفضل أن يغسل بالماء البارد قبل التقديم مباشرة.

- التوت و الفريز (الفراولة):

إن هذه الفاكهة طرية وعرضه للفساد بسرعة لذا فهي لا تغسل إلا قبل التقديم مباشرة.

د- الأناناس:

عندما يكون ناضجاً فان رائحته تكون عطرة ويمكنك نزع ورقة من أوراقه بسهولة، وإذا كان غير ناضج فيمكنك أن تحفظيه في المطبخ في مكان دافئ بعيد عن أشعة الشمس عدة أيام.

٣- اللحوم:

عند شرائك لحم البقر أو لحم الحمل (الخروف الصغير) يجب أن يكون جامداً بدون رائحة وأن يكون لونه أحمر معتدلاً، ويكون الدهن فيه موزعاً توزيعاً متوازناً، أما لحم العجل فيجب أن يكون لونه زهريّاً أيضاً بدون رائحة ويحفظ اللحم بلفّه بورقة خاصة ووضعه في الثلاجة، والقطعة الكبيرة من اللحم تدوم خمسة أيام أما إذا أردت الاحتفاظ باللحم مدة طويلة فيمكنك عندها أن تلف بورق الألمنيوم ثم وضعها في قسم التجميد في الثلاجة.

٤- الأسماك:

عند شرائك السمك لكي يكون طازجاً يجب أن تكون زعانفه متماسكة وعيونه منتفخة برّاقة وخياشيمه زهرية اللون ولحمه مرناً أما إذا كانت زعانفه تتساقط ورائحته قوية فالسمك عندها يكون غير طازج، ويفضّل شراء السمك وتقديمه في اليوم نفسه، ويمكنك الاحتفاظ به مدة يوم أو يومين، وينبغي أن تنظّفيه مباشرة ثم تملّحيه وتلفيه بورق الألمنيوم أو بكيس نايلون وتضعيه في الثلاجة.

وعند شرائك السمك المدخّن يجب أن تتأكدي من أن السمك جاف ورائحته مقبولة، ويمكنك الاحتفاظ بالسمك المدخّن، في إناء زجاجي محكم الإغلاق في الثلاجة مدة أسبوع.

٥- الدواجن:

عند شرائك الدجاج، والبط يجب أن يكون الجلد أبيض غير مجعّد والصدر جامداً ونقيّاً وعيونها منتفخة وريشها يجب أن يكون ناعماً وغزيراً

والقدمان يجب أن تكونا ناعمتين طريّتين.

٦- الطيور والطرائد:

العصفور الصغير يجب أن تكون قدماه طرية سهلة الثني، والشوكتان الموجودتان في مؤخرة رجليه تكون صغيرة جداً ولم يكتمل نموها بعد وصدره يجب أن يكون طري الملمس، والعصفور الكبير تكون رجلاه كثيرة الحراشف والشوكتان عنده تكونا قد تكوّنتا تماماً، وصدره يكون جامداً.

٧- الزبدة:

عند شرائك الزبدة لا تنزعي غلافها عنها بل احفظيها في الثلاجة (البراد) في غلافها بعيدة عن المأكولات لأنها تمتص النكهة، ويفضل أن تحفظيها في علبة مخصصة لها مع حفاظك على غلافها، ولا يمكنك وضعها الزبدة في مكان دافئ لمدة طويلة لأن هذا يؤدي إلى ذوبانها وبالتالي تعفنها، ولكن إذا حصل وكانت في مكان دافئ لكن ليس مدة طويلة فإنه يمكن تجميدها بسهولة بوضعها في الثلاجة (البراد).

٨- البيض:

لفحص جودة البيض يمكنك عمل هذا الاختبار في مطبخك فهو سهل ومسل في الوقت نفسه ما عليك سوى وضع بيضة في وعاء من الماء فإذا غرقت لقعر الوعاء فإن البيضة تكون جيدة أما إذا طفت على سطح الماء فهي غير صالحة وبالتالي يجب أن تتخلصي منها.

وعند شرائك البيض يفضل تنظيفه إذا كان عالقاً عليه بعض الأوساخ والتنظيف يجب أن يكون على الناشف أي أن تمسحيه بفوطة ناشفة لأنه من غير المستحسن غسله بالماء والصابون لأن البيض له مسام وغسله بالماء يفسده، ويجب حفظ البيض في الثلاجة (البراد) أو في مكان بارد في المطبخ.



يؤخذ البيض من الثلاجة قبل استعماله بساعتين، أما إذا كان للقلي فلا يهم إذ يمكنك استعماله مباشرة من الثلاجة.

حفظ الأطعمة:

في أواخر أشهر الربيع وأشهر فصل الصيف تمتلئ الأسواق بالخضار والفواكه من كل نوع، وظهور بعض هذه الفواكه ونضجها قصير المدة قد لا يمتد تواجده في السوق لأكثر من شهرين، ثم يختفي بعد ذلك، انتظاراً للموسم القادم له.

ولم يقف الإنسان عاجزاً عن الاستفادة من كرم الطبيعة في هذه الأشهر الحارة، فتفتق فكره عن الاستفادة من الكميات الكبيرة وتخزينها للزمن القادم، حيث يقل تواجد هذه الفواكه أو ينعدم، فتطورت عمليات التخزين وحفظ الأطعمة والأغذية بطرق مختلفة، ويمكن تخزين معظم أنواع الخضار والفاكهة وحفظها عن طريق:

١- التجفيف.

٢- التبريد.

٣- التجميد.

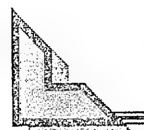
٤- التسكير.

٥- التمليح.

٦- التعقيم بالحرارة.

أولاً- التجفيف:

هو إحدى طرق حفظ الأغذية، عن طريق تجفيفها (أي إزالة الماء الموجود فيها)، عندها يصبح الغذاء بيئة غير صالحة لنمو الكائنات الحية الدقيقة فلا يفسد.



فالغرض الرئيسي من التجفيف هو "المحافظة على الغذاء من الفساد لأطول فترة ممكنة، عن طريق خفض النشاط المائي مما يؤدي إلى تثبيط النمو الميكروبي والنشاط الأنزيمي".

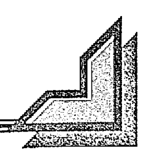
وهناك أنواع عديدة من التجفيف سواء كانت طبيعية أم بدائية باستخدام الشمس والهواء، أم صناعية باستخدام الهواء البارد والساخن وتيارات الهواء الموجهة إضافة للمواد الكيميائية سواء للتعجيل في عملية التجفيف أم لمنع نمو البكتيريا والطفيليات غير المرغوب فيها.

وهناك أكثر من عشرين طريقة، منها استخدام طريقة الرذاذ أو البخ لتجفيف الألبان، والتجفيف باستخدام الاسطوانات، والتجفيف باستخدام الطبقة الرغوية خاصة في عصائر بعض الفواكه، والتجفيف بطريقة التدخين.

والتجفيف قد يتم بعكسه أي بالإغراق بالسوائل ذات التركيز العالي، ويتم ذلك بواسطة الخاصية الأسموزية حيث يتسرب الماء من الفواكه إلى المحلول المركز الذي تغمر فيه الفواكه المراد تجفيفها.

إن عملية التجفيف ليست عملية ترفيهية أو عملية إضافية يمكن الاستغناء عنها، بل هي ضرورة في بعض الأحيان للحصول على الطعام السليم، فالقمح والحبوب بأنواعها، لا يستساغ طعمها ولا يسهل طبخها أو أكلها حتى تكون جافة، وكذلك المكسرات والقهوة والشاي، وهذه الأغذية تجف طبيعياً، وبعضها يحتاج إلى تجفيف خاص كالبصل والثوم والتوابل فجميعها تحتاج إلى تجفيف ليستساغ أكلها، وتكون في صورتها النهائية. وهناك أيضاً فائدة أخرى للتجفيف وهي أن أوزان الأطعمة المجففة تكون أقل منها قبل تجفيفها مما يساعد في النقل والتخزين.

وعملية تجفيف الأغذية تعطي شكلاً مغايراً للطبيعة الأولى للغذاء المجفف، وتفقد بعض الأطعمة جودتها أو طعمها الأساسي، كما هو في اللبن



المجفف والبيض، وعملية التجفيف الناجحة هي التي تحافظ على نسبة كبيرة من طعم المادة الغذائية في تكوينها الأساسي.

وقد يعطي التجفيف ويكسب الطعام أو النبات طعماً آخر ولكنه مستساغ، وقد يفضل الطعام في صورته الأولى، فكثير من الفواكه المجففة تحمل طعماً مشابها للطعم الأول بل تفضل عليه أحياناً حسب الذوق والتعود، فالبعض يفضل التين الجاف على التين الطازج، وبعض أنواع التمور تؤكل بلحاً وجافة، ولكن التمر الجاف يفضل على البلح في بعض الثمار.

ويرتفع محتوى الفاكهة المجففة من الكربوهيدرات والمعادن بالنسبة للوزن عن مثيلاتها الطازجة نتيجة إزالة الماء، كذلك فإن النكهة تكون أكثر تركيزاً عنها في الفاكهة الطازجة.

ويتغير محتوى الفاكهة من الفيتامينات خلال التجفيف حسب طريقة التجفيف المستخدمة والكبرتة، فبعض الفاكهة يتم تعريضها إلى أبخرة ثاني أوكسيد الكبريت لمنع اسوداد اللون وللوقاية من الإصابة بالحشرات، ويساعد إجراء الكبرتة في المحافظة على فيتامين أو حامض الأسكوربيك ولكنها تؤثر عكسياً على المحتوى من الثيامين.

كما أن عملية تجفيف بعض الفواكه مثل التفاح والخوخ تتطلب نزع القشرة لكي يمكن للماء الخروج كبخار، أو السماح للمحلولات المركزة بإجراء التفاعل مع السوائل المخففة داخل هذه الفواكه، وهذا بذاته يغير شكلها ولونها أيضاً.

١ – تجفيف اللحوم والفواكه والخضار:

يعود تاريخ استخدام الإنسان للتجفيف، كوسيلة لحفظ بعض الأطعمة، إلى نحو خمسة عشر ألف سنة قبل الميلاد، ففي جزيرة العرب ومصر، كانت الأطعمة تجفف بواسطة الرياح الساخنة (الحارة)، كما كان التجفيف وسيلة مهمة لحفظ الأطعمة بالنسبة للمواطنين الأمريكيين الأصليين.

أ- تجفيف اللحوم:

التقديد: يعني تقطيع اللحوم إلى شرحات طويلة ورفيعة وتجفيفها، إن عملية تجفيف اللحوم بالاستفادة من حرارة الشمس يستغرق وقتاً طويلاً، ولا تراعى الشروط الصحية فيها، وفي أيامنا هذه يتم التجفيف باستخدام الفرن الحراري العادي أو فرن المايكروويف، ويكون وزن اللحم الناتج عن التقديد ربع كمية اللحم الأصلية.

ب- تجفيف الفواكه:

مع قدوم فصل الصيف تتنوع الفاكهة وتتعدد أشكالها، وتجدها عنصراً غذائياً هاماً مع حرارة الجو... فهي تلطف درجة الحرارة داخل جسم الإنسان وتعوض المفقود من الماء بسبب العرق المتزايد أي أنها بمثابة دواء طبيعي منشط لخلايا الجسم.

ومن هذه الطرق الشائعة التجفيف وتوجد أكثر من طريقة للقيام به:

١- الفاكهة المجففة بالكبريت:

تشبع الفاكهة المجففة بالكبريت بثاني أوكسيد الكبريت (SO_2) لمنع تأكسدها خلال عملية التجفيف وبعدها، وهذا يحفظ لونها الأصلي من التغير، وستلاحظ أنه عند تجفيف الفاكهة في غياب الكبريت تتأكسد وتتحول إلى اللون البني أو الأسود في أثناء عملية التجفيف، ويفسر احتفاظ العنب بلونه الذهبي بعد مروره بعملية التجفيف وجود الكبريت، ولنتخذها كقاعدة عامة إن الفاكهة ذات الألوان الأبيض، والأصفر، والبرتقالي يدخل الكبريت في تجفيفها.

وتتلخص عملية التجفيف بالكبريت في وضع الفاكهة في حجرة بها كبريت يحترق لإخراج غاز ثاني أوكسيد الكبريت الذي بدوره يتخلل الفاكهة وتتشبع به.

- أنواع الفاكهة المجففة بالكبريت:

- البرتقال.
- المشمش.
- الكانتلوب.
- الزبيب الذهبي.
- المانجو.
- الباباي.
- الخوخ.
- الأناناس.
- الكمثرى.
- الزنجبيل.

٢- الفاكهة المجففة في غياب الكبريت:

وهي التي لا يضاف إليها الكبريت في أثناء عملية تجفيفها مثل:

- البرقوق.
- الزبيب الأسود.
- التين التركي.
- البلح.
- الكريز.

٣- الفاكهة المجففة بالشمس:

ويتم ذلك عن طريق وضع الفاكهة في اتجاه أشعة الشمس مباشرة لتجف، على أن تقطع ذات الحجم الكبير إلى نصفين لتجف بشكل أسرع.

- أنواع الفاكهة المجففة بالشمس:

- المشمش.



- الموز.
- التين.
- الخوخ.
- الكمثري.
- البرقوق.
- الزبيب.

٤- الفاكهة المجففة بالهواء:

وذلك بتمرير هواء دافئ فوقها حتى تمام جفافها، ولا تتعرض الفاكهة للأكسدة مثل الحال عند التجفيف بالشمس.

- أنواع الفاكهة المجففة بالهواء:
- التفاح.
- جوز الهند.
- الزبيب.
- البندورة.

٥- الفاكهة المجففة بشراب السكر:

تقطع الفاكهة وتقشر ثم توضع في إناء كبير، وتسخن كمية وافرة من الماء ويضاف إليها كمية كبيرة من السكر مع التقليب حتى ذوبانه، يضاف هذا الشراب للفاكهة حتى يغطيها بنسبة ٣٠% - ٤٠%.

تترك مدة أسبوع وستجد تغيراً في شراب السكر حيث تقل لزوجة ماء الشراب والماء الموجود في الفاكهة، وبمجرد جفاف الفاكهة جزئياً بهذه الطريقة، تأتي المرحلة الثانية من التجفيف بالهواء.

- أنواع الفاكهة المجففة بشراب السكر:
- الكانتلوب.



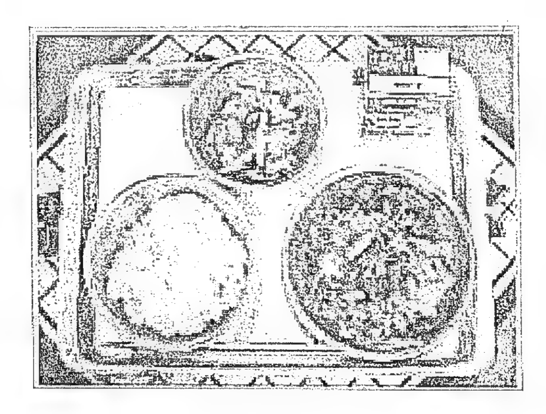
- الكريز.
- الزنجبيل.
- المانجو.
- الباباي.
- الأناناس.
- الفراولة.

٦- الفاكهة المجففة طبيعياً:

وهي تلك الفاكهة التي تجف على الأشجار بشكل طبيعي قبل حصدها، ومنها البلح الذي يعتبر فاكهة طازجة أكثر من كونه فاكهة مجففة.

٧- الفاكهة المجففة بالقلي:

طالما ذكرنا القلي أو (التحمير مجازاً) فهذا يتطلب وجود مادة دهنية لإتمام هذه العملية (الزيت)، وتتبع هذه الطريقة مع الأطعمة الكربوهيدراتية (التي يوجد فيها نشا).



تقلى الفاكهة في الزيت لرفع درجة حرارة الماء الموجود بالفاكهة لكي يتبخر سريعاً، وتتم الاستعانة بهذه الطريقة قبل نضج الفاكهة كلية وتحول المادة النشوية إلى مادة سكرية.

- أنواع الفاكهة المجففة بالقلي:

- الموز.

- الخضروات.

- تجفيف التفاح:

يجب أن تكون الحبات المراد تجفيفها طازجة وناضجة ونظيفة- فالنظافة مهمة في جميع خطوات التجفيف، حيث تقشر وتقطع التفاحات بحلقات طولية أو دائرية، ثم تنقع قليلاً في حامضٍ خاص للمحافظة على لونها الطبيعي، ويتم بعد ذلك تعريضها لبخار الماء الساخن مدة خمس دقائق، ثم توضع على ورق ماص للرطوبة، ثم تعلّق في مكان جاف داخل غرفة دافئة وحسنة التهوية حتى تجف.

- تجفيف العنب والتين:

عند تجفيف العنب ليصبح زبيباً والتين ليصبح قُطيناً، فإننا نختار عناقيد العنب الطازجة والنظيفة ونضعها في مكان جاف على ورق أو قماش نظيف، وكذلك نختار حبات التين الطازجة والنظيفة ونعمل معها الشيء نفسه، وهنالك من يجففون عناقيد العنب بواسطة ربطها في جبل وتعليقها في مكان جاف ومشمس، أو من يَشُكُّون التين بخيوط متينة ونظيفة ويعلقونها في الشمس.

ج- تجفيف الخضار:

- تجفيف الملوخية:

تغسل الملوخية جيداً ثم تفرد في الهواء حتى تجف الأوراق، ثم تنزع الأوراق بأعناقها وتفرد على قطعة قماش مدة يومين ثم تنشر في الظل حتى تجف تماماً ثم تفرك باليد بعد إتمام الجفاف ثم تنخل لفصل الأعناق عن الأوراق وتعبأ في علب مغطاة.

ويمكن تجفيف الكزبرة والنعناع والبقدونس بالطريقة نفسها.





- تجفيف البامية:

تنتخب الثمار السليمة ثم تقمع وتوضع في مصفاة وتوضع المصفاة فوق إناء به ماء يغلي أي تعريض البامية للبخار ثم تغطى المصفاة وتترك من ٥ إلى ١٠ دقائق ثم ترفع المصفاة، وتترك لتبرد ثم تلضم وحدات البامية في خيط مثل العقد بالإبرة والفتلة ثم تعلق في مكان متجدد الهواء بعيداً عن الشمس حتى تحتفظ بلونها الأخضر.

ثانياً- التبريد:

هو إحدى طرق حفظ الأغذية، بتبريدها إلى درجة توقف تكاثر الكائنات الحية الدقيقة الموجودة فيها، ووقف نموها، وفي بعض الأحيان لا يكفي التبريد ونلجأ إلى تجميد المواد الغذائية لحفظها من التلف لأنه:

- يبطئ عمل الأنزيمات الموجودة في الطعام نفسه، المسؤولة عن تحلله وفساده.
- يثبط عمل الجراثيم المسببة للفساد.
- ومن خلال التحكم في التمثيل الحيوي لبعض كائنات الأغذية الدقيقة خاصة، تلك المستخدمة في إنضاج اللبن، وتطرية اللحوم، والتبريد غالباً **ما يتراوح بين درجتي** (الصفر المئوي) و٨ درجات مئوية.

وتؤدي عملية تخزين اللحوم بأنواعها وكذلك الأسماك فترة طويلة وفي درجات حرارة تصل إلى حوالي خمس درجات مئوية داخل الثلاجات إلى فسادها بالميكروبات، ومن الممارسات الخاطئة التي تنتشر بين بعض ربات البيوت خلال عمليات تحضير الأغذية المختلفة وطهوها، قيامهن بتخزينها في الثلاجات والمجمدات، مع ما ينتج عن ذلك من حدوث فقد في بعض العناصر الغذائية من فيتامينات وأملاح معدنية وسواها، الموجودة في الطعام يحتاجها جسم الإنسان، وأحياناً تغير في مذاق الطعام ونكهته ورائحته.

كما ينتشر استعمال طريقة الحفظ بالتبريد داخل الثلاجات المنزلية والتجارية على السواء، للخضروات وثمار الفواكه والبيض والألبان بشكل أقل اللحوم الطازجة وبعض منتجاتها كالمرتديلا والبسطرمة بهدف إطالة فترة تخزينها.

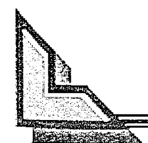
وتزود مخازن التبريد التجارية بنظام خاص للمحافظة على درجات حرارة وبرودة ورطوبة نسبية تلائم أنواع الأغذية المختلفة تفادياً لفقدان الرطوبة منها مع طول فترة تخزينها، ويؤدي تلف سطح ثمار الفواكه والخضروات الطازجة إلى دخول الأحياء الدقيقة خلاله إلى أنسجتها الداخلية وفسادها.

ومن الضروري عدم غسل الخضروات والفواكه والبيض بالماء قبل تخزينها في الثلاجات، لأن عملية الغسيل تساعد على انتشار الأحياء الدقيقة من الفطريات والجراثيم المسببة لفسادها على سطوحها، كما يوفر وجود الرطوبة ولو لفترة زمنية قصيرة الفرصة لهذه الكائنات الحية الدقيقة للنشاط والنمو وحدوث الفساد في السلع الغذائية.

ويفضل عدم تخزين طبق سلطة الخضروات فترة طويلة داخل الثلاجة تجنباً لفقد جزء من محتواها من حامض الإسكوربيك (فيتامين ج) نتيجة تأكسده بالهواء الجوي وضياع تأثيراته المفيدة في الجسم، ناهيك عن حدوث تغيرات في المناطق الخضراء منها ورائحتها عند زيادة طول فترة حفظها.

وكثيراً ما نحتاج إلى حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة لفترة قصيرة وحفظ اللحوم والخضروات في الفريزر مدة أطول، لذا لابد من اتباع النصائح التالية:

- احفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة قللي من كمية الملح والزيت أو السمن ويمكنك زيادتها عند استخدامه مرة أخرى.
- اختاري الخضروات الطازجة ونقيها من أي جزء فاسد ثم لفيها في ورق جاف واحفظيها في أدراج الثلاجة ولا في الرفوف.



- يمكنك سلق الطعام مدة تتراوح ما بين ٢ و ٥ دقائق ثم حفظه في إناء مغطى جيداً.
- أضيفي الليمون دائماً للفاكهة لتحتفظ بلونها الطبيعي وضعي السكر للتوت والفراولة قبل حفظها في الثلاجة.
- لفي الجبن في ورق ألمنيوم ثم ضعيه داخل علبة بلاستيك حتى لا تنتقل إليه الروائح.
- غلفي الأسماك جيداً قبل وضعها في الفريزر لتجنب انتشار رائحتها، وخصصي لها ركناً بعيداً عن اللحوم الحمراء والدجاج.
- لا تحتفظي بالطعام داخل الفريزر أكثر من ٣ أشهر.
- لا تعيدي اللحوم إلى الفريزر بعد إذابة ثلجها.

ثالثاً– تجميد الأطعمة:

تساعد درجات حرارة التجميد وهي تقل عن الصفر المئوي (وقد تصل إلى ١٠ درجات مئوية أو أقل) في إطالة فترة حفظ الأطعمة في حالتها الطبيعية شهوراً عدة.

ويعتبر تجميد الأطعمة من أسهل الطرق لحفظ الطعام ولكي تستفيدي من قسم التجميد في الثلاجة (الفريزر) يجب أن تضعي فيه الطعام بعد تحضيره وتغطيته بطريقة صحيحة ويجب أن تضعيه في أكياس متينة وضد الرطوبة، كما أنه يجب عليك أن تفرغي الكيس من الهواء كيلا يجف الطعام وتزول نكهته.

ويمكنك حفظ الأطعمة المطبوخة، والصلصات، والسوائل، والخضار والفاكهة وعند حفظ السوائل يجب أن تحفظيها في وعاء أكبر من الكمية المراد تجميدها وذلك احتياطاً من تمدد السوائل.

المعجنات والحلويات والفطائر وأي طبق تريدين تسخنينه مرة أخرى في الفرن يمكنك أن تجمديه في وعاء مصنوع من الصفيح أو في ورق الألمنيوم

فورق الألمنيوم مفيد جداً في تغليف الأطعمة التي يصعب عليك تغليفها جيداً كقطع اللحم الكبيرة.

١- اللحم:

لتجميد شرائح اللحم (العجل أو الضأن أو قطع الهمبرغر) لفي كل قطعة بالورق المشمع الخاص باللحم أو بورق الألمنيوم، والمدة المطلوبة لتذويب كل قطعة مجمدة هي ساعة أو ساعتان، وتحتاج قطع اللحم الكبيرة النيئة المجمدة مدة ٢٤ ساعة في القسم السفلي من الثلاجة (البراد) لتذوب.

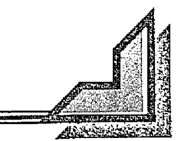
ولتجميد الدواجن – وهي طريقة صحيحة – يجب عليك أن تفرّغيها قبل تجميدها، فالطير لا يحشى قبل التجميد، وأطول مدة ممكنة لحفظ اللحم والدواجن هي:

- البقر والضأن ٦- ٩ أشهر.
- العجل ٣- ٤ شهور.
- لحوم متنوعة ١- ٢ شهر.
- اللحم المفروم والنقانق ١- ٢ شهر.
- أطباق اللحم المطبوخة ٢- ٣ شهر.

٢- السمك:

لا يمكنك تجميد السمك إلا إذا كان فعلاً طازجاً، والسمك الكبير يجب أن يقطّع إلى شرائح ثم يغلف كل قطعة على حدة ثم توضع في علبة الحفظ أو في ورقة ألمنيوم، وأطول مدة ممكنة لحفظ السمك هي:

- السمك الأبيض ٦ أشهر.
- السردين والقريدس (الشريمب) ٣ أشهر.
- أطباق السمك المطبوخة ٣ أشهر.



وتسبب إطالة فترة الحفظ بالتجميد للحوم بأنواعها - خاصة الأسماك- حدوث أكسدة وتزنخ في الدهون الموجودة، وهي مسؤولة عن التغيرات غير المرغوبة في طعمها ولونها ورائحتها، ويلاحظ ذلك بشكل خاص عند طبخها، وهذا يعني ضرورة عدم إطالة فترة حفظ الأغذية على درجات حرارة التجميد للمحافظة على خواص جودتها للمستهلك.

٢- الخضار:

من المفضل سلق الخضار قبل تجميدها لكي تحتفظ بنكهتها، ولتجميد الأعشاب الطازجة اغسليها وجففيها جيداً واربطيها في حزم صغيرة ثم ضعيها في أكياس من النايلون وفرغيها من الهواء ثم أغلقيها بإحكام، وأطول مدة ممكنة لحفظ الخضار هي: ١٢ شهراً، ويجب اتباع تعليمات الحفظ وعدد الدقائق لكل صنف للحصول على أفضل النتائج.

- البامية:

- تغسل البامية ثم تترك فترة في مصفاة للتخلص من الماء.
- تقمع البامية بإزالة الجزء العلوي بشكل هرمي دون أن تقطع الحبة حتى لا تتسرب عصارتها.
- توضع في مصفاة ثم يتم غمر المصفاة في ماء مغلي مضاف إليه مقدار من الملح وواحد غرام بنزوات أو ملعقة كبيرة عصير ليمون مدة ٥ دقائق ثم ترفع المصفاة وتترك حتى يصفى الماء تماماً.
- تترك لتبرد وتجف تماماً وتعبأ في أكياس نايلون بحيث لا تترك فراغات بقدر المستطاع ثم يحكم غلق الأكياس باستخدام سكين ساخن.

توضع الأكياس في الفريزر أو المجمدة لمدة تصل إلى ٦ أشهر.

- البازلاء:

- تستخرج حبوب البازلاء وتغسل جيداً وتوضع في مصفاة أو قطعة شاش.

- يتم تحضير إناء به ماء وملح يكفي لغمر المصفاة أو الشاش ثم يرفع على النار وعندما يقترب من الغليان تغمر المصفاة وتترك البازلاء تغلي لمدة ٤ دقائق.
- ترفع من على النار وتغمر في الحال في إناء به ماء بارد مدة دقيقتين للمحافظة على لونها الأخضر وعلى خواصها الطبيعية.
- ترفع المصفاة من الماء وتبقى حتى تتخلص البازلاء من الماء وتجف تماماً.
- تحفظ في أكياس من النايلون ويحكم إغلاقها وتحفظ في الفريزر.

- الفاصولياء:
  - تغسل جيداً وتزال منها الخيوط الجانبية.
  - تقطع حسب الرغبة.
  - تتبع طريقة حفظ البازلاء نفسها مع مراعاة أن مدة سلقها ٣ دقائق فقط.

- الخرشوف:
  - يقشر وينزع الزغب الداخلي بكحته بملعقة صغيرة.
  - توضع وحدات الخرشوف مباشرة في ماء به عصير ليمون حتى لا يتحول لونه إلى السواد (كلما نفرغ من واحدة نضعها سريعاً في الماء بالليمون).
  - تتبع طريقة البازلاء نفسها مع إضافة ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة كبيرة من الدقيق وملعقة صغيرة ملح ومدة السلق ٦ دقائق.

- القلقاس:
  - يقشر دون غسيل.
  - يجفف بفوطة نظيفة ويقطع إلى مكعبات ثم يعبأ في أكياس نايلون دون سلق ويوضع في الفريزر.





- الجزر:

- يقشر ويغسل ويقطع حسب الرغبة.
- تتبع طريقة سلق البازلاء وحفظها نفسها علماً أن مدة السلق ٥ دقائق.

- الملوخية:

- تختار الأوراق الخضراء الطازجة وتستبعد الأوراق المثقوبة.
- تغسل وتقطف وتهوى للتخلص من الماء بوضعها على ورق ماص.
- تخرط ويضاف لها قدر نصف كوب شوربة مغلية (بهريز) أو ماء مغلي لكل كيلو غرام ملوخية (بعد التقطيف).
- لا توضع على النار ولكن تعبأ رأساً في أكياس نايلون وتحفظ في الفريزر.

- ورق العنب:

- ترص الأوراق فوق بعضها وتربط كل كمية مع بعضها ثم تغسل جيداً وتوضع جميع الأوراق في ماء مغلي يكفي لغمرها مدة دقيقتين ثم ترفع وتترك لتبرد.
- تعبأ في أكياس وتحفظ في الفريزر.

- السبانخ:

يغسل جيداً ثم يقطع صغيراً ثم يترك حتى يجف تماماً ثم يعبأ في أكياس ويحفظ في الفريزر.

- الثوم:

- يختار النوع الجيد ويشترى وهو بعد جديد قبل أن ينشف وفي هذه الحالة يسهل تقشير الرأس مرة واحدة وليس فصاً فصاً.
- يحفظ في أكياس صغيرة أو يفرم مع قليل من الملح ويحفظ، ويجب إغلاق الكيس جيداً لعدم نفاذ الرائحة لباقي الأطعمة.



- الليمون:

- يعصر ويصفى بمصفاة سلك ناعمة ويعبأ في قوالب الثلج أو أكياس النايلون الخاصة بحفظ الثلج ويحفظ في الفريزر.

٤- الفاكهة:

الفاكهة الناضجة كثيراً أو المرضوضة يجب أن لا تجمد، والفاكهة الكبيرة يجب أن تنزعي بذورها وقشريها قبل التجميد، أما الفاكهة الطرية مثل التوت والفريز (الفراولة) فيمكنك تجميدها بعد رشها بالسكر الناعم أو بدون سكر أو مع الشراب، وأطول مدة ممكنة لحفظ الفاكهة هي:

- الفاكهة مع السكر (أي المحلاة بالسكر) ١٢ شهراً.
- الفاكهة المهروسة أو الفاكهة بدون سكر ٦ أشهر.

٥- الألبان والأجبان والبيض:

الكريما الكثيفة والزبدة والمارجرين والدهن الذي يستعمل في الطبخ يمكن تجميده بسهولة، والجبنة الجامدة يمكن تجميدها بسهولة، أما الجبنة الطرية فيفضل عدم تجميدها.

والبيض لا يجمد بقشرته بل يكسر ويخفق قليلاً مع نصف ملعقة صغيرة من الملح لكل بيضتين، ويمكن تجميد زلال البيض وصفاره كل على حدة وعندها يجب عليك إضافة الملح إلى صفار البيض فقط، وأطول مدة ممكنة لحفظ الألبان والأجبان هي:

- البيض والزبدة الحلوة ٦ أشهر.
- الكريما الكثيفة والبوظة والزبدة المالحة (المرجرين) ٣ أشهر.
- الجبنة الصحيحة أو المبشورة ٦ أشهر.

٦- المعجنات والعجين:

تعجن العجينة التي تحتوي على الخميرة مرة واحدة قبل أن تختمر ثم

توضع في كيس نايلون كبير مدهون بالزبدة ويربط الكيس بإحكام ويجمد، أما عجينة الحلويات الكثيرة الدهن فهي تتجمد بسهولة، وتحضر الفطيرة (الباي) إذا كانت من النوع المحشو بالفاكهة وتدهن بزلال البيض ثم تجمد قبل أن تخبز في الفرن، وأطول مدة ممكنة لحفظ المعجنات والعجين هي:

- عجينة الخبز ١٠ أيام.
- عجينة الحلويات المخبوزة ٦ أشهر.
- عجينة الحلويات ٩ أشهر.
- الفطيرة بالفاكهة (الباي) غير مخبوزة ٤- ٦ أشهر.

٧- الخبز والكيك:

الخبز الطازج يجب أن يترك جانباً ليبرد قبل تجميده بعد أن تفتحيه عن بعضه ويمكنك تجميده مدة ٦ أشهر ولكن انتبهي فهو يفقد نكهته إذا حفظ مدة أطول.

والكيك يغلف بورق نايلون أو ورق مشمع مخصص للكيك ثم يوضع في علب من الكرتون، والكيك المزين بخليط من الزبدة والسكر يمكن تجميده ويفضل تجميد الكيك المزين قبل تغليفه بورق النايلون أو الورق المشمع، وأطول مدة ممكنة لحفظ الخبز والكيك هي:

- الخبز ٢- ٦ أشهر.
- الكيك ٢- ٦ أشهر.
- الكيك المغلف (المزين) ٢ شهران.

٨- الحساء، خلاصة الحساء والصلصات:

يجمد الحساء والخلاصة والصلصات بسرعة فوق ماء مثلج ثم تنزع طبقة الدهن عن سطح الحساء وتضاف إليها التوابل والكريما قبل التقديم فقط، وأطول مدة ممكنة لحفظ الحساء (الشوربة) هي:

○ الحساء، الخلاصة والصلصات ٤ أشهر.

٩- الأطعمة التي ينبغي عدم تجميدها:

الأطعمة التي لا يجب تجميدها وبالتالي لا ينجح تجميدها هي:

- خضر السلطة (كالخس، الخيار، البندورة، البطاطا النيئة، الكوسة... الخ).
- الفاكهة التي لا يصلح تجميدها هي: الافوكادو والموز الذي يصبح لونه أسود، والأجاص (الكمثرى) لأنه يفقد نكهته.
- الحليب الطازج والكريم واللبن الزبادي فهو يتكتل إذا أردت تجميده والكاسترد أيضاً فهو يتكتل عند تجميده.
- المايونيز وكل الصلصات التي يدخل البيض في صنعها فهي لا تصلح للتجميد لأنها تتكتل.
- الأطعمة المقلية من المستحسن عدم تجميدها لأنها تصبح جافة وعسيرة المضغ، إلا إذا أحببت أن تجمدي البطاطا المقلية فمن المستحسن قليها نصف قلية قبل تجميدها.
- زلال البيض المسلوق يصبح كالجلد إذا أردت تجميده.
- المياه الغازية يجب أن تنتبهي لأنها تنفجر إذا تركتها في الثلاجة (الفريزر) حتى تتجمد، ويجب عليك الانتباه وسحبها من الثلاجة قبل أن تتجمد.

إن الفيتامينات لا تتأثر طالما اتبعت الطرق العلمية الصحيحة في التجميد.. والتجميد لا يعقم الغذاء، ولكنه يؤخر العمليات الحيوية التي تفسد الطعام، وكذلك يؤخر نمو البكتيريا.

وبشكل عام، الأطعمة التي تتجمد بسرعة تستعيد خصائصها الغذائية كاملة تقريباً، وكذلك طعمها لا يتغير.

وينبغي التنبيه على أن إخراج الطعام ليذوب ثم بعد ذلك يعاد قسم منه إلى المجمد مرة أخرى يفقده الكثير من عناصره المفيدة.. والأفضل أن تقوم ربة

البيت بتجزئة المواد الغذائية إلى كميات مناسبة قبل وضعها في المجمدة، وتستخرج منه ما تحتاجه للطبخ في ذلك اليوم.

التذويب:

كل الأطعمة، عدا الخضار النيئة، يجب أن تترك لتذوب تدريجياً في القسم السفلي من الثلاجة (البراد) أو في المطبخ.

والفطائر (الباي) والأطباق كالقرنبيط بالحليب يمكنك أن تأخذيها من قسم التجميد في الثلاجة وتضعيها مباشرة في الفرن.

رابعاً– التمليح:

إحدى طرق حفظ الغذاء عن طريق وضعه في سوائل مالحة ذات تركيز عالٍ مما يؤدي إلى قتل الكائنات الحية الدقيقة التي تسبب فساد الغذاء ومنع نموها وتكاثرها.

ويستعمل في حفظ بعض الخضروات مثل الخيار، واللفت والفلفل والزهرة، والجزر وغيرها، حيث تغسل الخضروات جيداً، وتقطع إلى أجزاء، ثم توضع في أوعية زجاجية أو فخارية، وتملح وتغطى بكميات مناسبة من الماء، وقد تحفظ مدة قصيرة، أو مدة طويلة حسب حاجة وموسم الاستعمال وتسمى مخللات.

خامساً– التسكير:

إحدى طرق حفظ الأغذية، عن طريق إضافة السكر إليها بتركيز عالٍ، مثل المربيات بأنواعها، مما يساعد على حفظها مدة طويلة.

سادساً– التعقيم بالحرارة:

إحدى طرق حفظ الغذاء عن طريق تسخينه إلى درجات حرارة عالية، تكفي لقتل الكائنات الحية الدقيقة التي تتسبب في فساده.

وأخيراً لا بد من الإشارة إلى أن جهل ربات البيوت بآلية حفظ الأغذية يسبب [illegible] من الأمراض المنقولة، وقد كشفت دراسة حديثة أعدتها المؤسسة العامة للغذاء والدواء في مدينة عمان، أن جهل ربات البيوت بآلية حفظ الأطعمة وإعدادها في المنازل يسبب [illegible] من الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، مثل الحمى المالطية والاسهالات المتكررة وحمى التايفوئيد (جرثومة السلمونيلا).

وخلصت الدراسة إلى أن مستوى المعرفة بالممارسات السليمة لتداول الأغذية بين ربات البيوت، ما يزال دون المستوى المطلوب، مما يؤدي إلى إصابة المستهلك بأمراض وصفتها الدراسة بـ "الخطيرة".

وأشارت الدراسة إلى أن [illegible] فقط من ثلاجات الأسر المشاركة في الدراسة كانت مطابقة لدرجات حرارة حفظ الأغذية المبردة وهي خمس درجات مئوية أو أقل، في حين أن [illegible] من الثلاجات زادت درجة حرارة حفظ الأغذية بدرجتين عن الحد المعتمد، ومن أهم الممارسات "الخطيرة" وفقاً للدراسة، عدم فصل الأغذية المطبوخة أو الجاهزة للأكل عن اللحوم النيئة داخل الثلاجة، ما قد يؤدي إلى انتقال الجراثيم منها إلى الأغذية المعدة للأكل المباشر، وتعرض المستهلك بالتالي إلى أمراض عديدة منها التسمم أو الإسهالات.

وقد بلغت نسبة الأسر، التي تقوم بحفظ الأغذية المطبوخة الجاهزة للأكل بعيداً عن اللحوم النيئة داخل الثلاجة، [illegible] بينما تقوم [illegible] من الأسر بإذابة اللحوم خارج الثلاجة على درجة حرارة الغرفة مما يؤدي إلى تكاثر الجراثيم عليها.

وهناك بعض الأساليب الخاطئة التي تتبعها ربات البيوت في إعداد الطعام لأسرهن مثل تداول البيض غير المقلي أو المسلوق جيداً ما يؤدي إلى

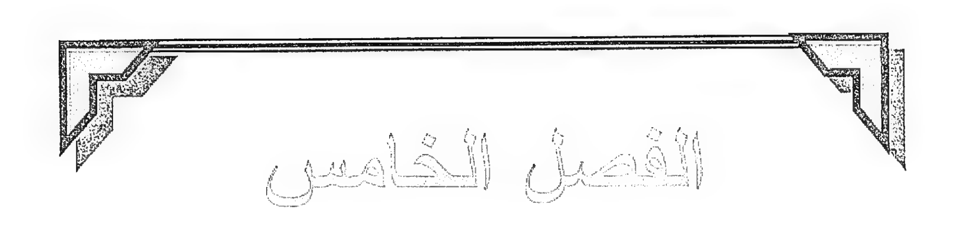


إصابة المستهلك بجرثومة السالمونيلا الخطيرة، وتنتقل السالمونيلا (التايفوئيدية) بشكل رئيسي عن طريق الطعام أو الشراب الملوثين، لذلك تعتبر العناية بنظافة الطعام والشراب والاهتمام بقواعد النظافة الشخصية والعامة والتصريف الجيد للفضلات من أهم طرق الوقاية من المرض، وتعد حمى التايفوئيد مرضاً التهابياً خطيراً ينجم عن جرثومة السالمونيلا التايفوئيدية Salmonilla typhi، ويسبب مشكلة صحية خطيرة في غالبية دول العالم، إذ تقدر منظمة الصحة العالمية إصابة حوالي ١٦ مليون شخص سنوياً في العالم من بينهم ٦٠٠ ألف حالة وفاة.

أما بالنسبة لغلي الجبنة البيضاء الطرية والحليب الطازج قبل تناولهما، فوجدت الدراسة أن ٩٧% من ربات المنازل يقمن بذلك خوفاً من إصابة أفراد الأسرة بالحمى المالطية، ووفقاً للتقرير السنوي الصادر عن وزارة الصحة للعام ٢٠٠٤ تم رصد ١٥٩ إصابة بالحمى المالطية، وتعتبر الحمى المالطية مرضاً يصيب الحيوانات وينتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق ملامسة الحيوان أو شرب حليب غير مغلي، وقد تمتد فترة حضانة المرض من وقت العرض إلى الجرثومة حتى ظهور أعراضه ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع وتظهر أعراضه تدريجياً كارتفاع في درجة الحرارة، وعرق شديد، وضعف الجسم، وفقدان للشهية، وانخفاض في الوزن، وصداع وألم في المفاصل.

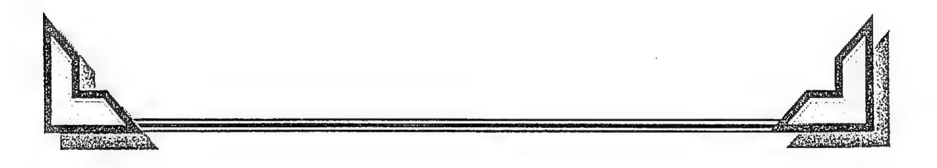
وأوضح الاختصاصيون في قسم الغذاء بالمؤسسة العامة للغذاء والدواء أن المستوى التعليمي لربات البيوت لم يؤثر كثيراً على ممارسات تداول الأغذية داخل المنزل، ولفتوا إلى ضرورة نشر التوعية بين جميع ربات المنازل بصرف النظر عن المستوى التعليمي أو الفئات العمرية حول كيفية إعداد الطعام بالطرق السليمة لمحاربة الأمراض، ونصحوا بإخراج اللحوم

المجمدة من الفريزر إلى الرفوف السفلية داخل الثلاجة قبل فترة كافية من موعد الطبخ، أو إذابتها باستخدام الميكروويف قبل الطبخ مباشرة، واقترحوا وضع ميزان حرارة داخل الثلاجة للتأكد من كفاءة التبريد فيها، علماً أن كثرة عدد أفراد الأسرة تؤدي إلى تكرار فتح الثلاجة وإغلاقها فيتسرب الهواء البارد إلى الخارج ويرفع من حرارة ما يوضع داخل الثلاجة، مما يؤثر على جودته.



الفصل الخامس

طريقة صنع المربيات



○ مربى زهر الورد:

المقادير:

- ٢/١ كيلو من تويج الورد الجوري ذي الرائحة القوية.
- ١ ٢/١ من السكر.
- عصير ليمونتين.
- ٤ أكواب من الماء.

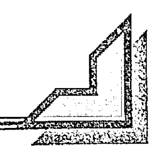
الطريقة:

- تنقى الأوراق الطازجة من الورد وتوضع في قدر من الستانلس سميكة القعر.
- تضاف نصف كمية السكر إلى أوراق الزهرة وتغطى القدر وتترك جانباً في أثناء الليل حتى يتشرب السكر رحيق الورد.
- يوضع الماء وعصير الحامض والسكر في قدر ثانية وتوضع القدر على نار خفيفة ويحرك الخليط بملعقة خشبية.
- بعد أن يغلي السكر يترك مدة ٥ دقائق أخرى يغلي على النار الخفيفة مع التحريك المستمر.
- يضاف خليط الورد والسكر إلى القطر ويحرك الخليط على نار خفيفة حتى يغلي الخليط مع التحريك بين الحين والآخر.
- يترك الورد يغلي مدة ٥ دقائق أخرى.
- يصب المربى في الأواني الزجاجية ويغطى بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطاء الأواني المحكم، والكمية الناتجة كيلو.

○ مربى المشمش (١):

المقادير:

- ٢ كيلو من المشمش الخالي من النواة.



- كوب من الماء.
- عصير ليمونة.
- ٢ كيلو من السكر.

الطريقة:

- يكسر بعض نواة المشمش ويوضع لوزه جانباً.
- يوضع أنصاف حبوب المشمش والماء وعصير الحامض ولوز المشمش في قدر من الستانلس ويوضع القدر على نار خفيفة ويحرك الخليط مدة ١٥ دقيقة.
- يرفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى المشمش ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب.
- يترك المربى يغلي على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.
- تزال الرغوة عن سطح المربى.
- يرفع القدر عن النار وتترك فترة لتبرد قليلاً ويحرك ويصب ويغطى بورق المشمع يلامس المربى ثم يغطي بغطاء المرطبان، والكمية ٣ كيلو.

○ مربى المشمش (٢):

المقادير:

- ٢ كيلو من أنصاف المشمش الطازج.
- ٢ كيلو من السكر.
- عصير ليمونتين.

الطريقة:

- يصف المشمش المنظف في قدر من الستانلس بحيث تغطى طبقة من المشمش بطبقة من السكر ثم يغطى القدر ويوضع جانباً طيلة الليل.

- يحرك السكر والمشمش حتى يذوب قليلاً ثم يوضع القدر على نار هادئة مع التحريك حتى لا يلتصق المربى في قعر القدر.
- بعد أن يغلي المربى يترك القدر على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر.
- يصب المربى في طبق كبير واسع ويغطى بقطعة من قماش الشاش ويوضع المربى في الشمس مدة ١٠ أيام أو حتى يتخثر المربى.
- يصب المربى في المرطبانات ويغطى جيداً.

○ مربى قطع اليقطين:

المقادير:

- ١ كيلو من اليقطين المقشر.
- ٥ أكواب من السكر.
- ٥ أكواب من الماء.
- عصير ليمونتين.
- حلقة ليمون مع قشرها.
- حجر كلس بحجم كرة التنس.
- ٢/١ ملعقة صغيرة من حامض الليمون.

الطريقة:

- يقسم اليقطين إلى مكعبات صغيرة.
- يوضع الكلس في قدر ويضاف إليه ٤ قناني من الماء ويحرك حتى يفور الكلس ويذوب.
- عندما يرسب الكلس في قعر القدر ويصفو ماء الكلس ويصفى فوق قدر ثانية ويوضع فيها مكعبات اليقطين.
- ينقع اليقطين مراراً بالماء ثم يوضع فوق قطعة قماش حتى يجف.

- يوضع الماء والسكر وعصير الليمون وحلقة فيه مع قشرها وحامض الليمون في قدر من الستانلس سميكة القعر، ويحرك السكر حتى يذوب - يوضع القدر على نار هادئة ويحرك القطر بملعقة خشبية حتى يغلي القطر ثم يترك القطر يغلي على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
- توضع قطع اليقطين في القطر وتقلب بملعقة خشبية حتى يغلي الخليط.
- يترك اليقطين يغلي حتى يشد ويتكاثف مدة ساعة تقريباً.
- يصب اليقطين مع القطر في مرطبان ويغطى جيداً.

ملاحظة: يمكن إضافة أعواد من الزنجبيل إلى المربى قبل صبه في المرطبان للحصول على نكهة طيبة.

○ مربى الخوخ الأحمر:

المقادير:

- كيلو من الخوخ الأحمر الناضج.
- كيلو من السكر.
- عصير ليمونة.
- كوب من الماء.

الطريقة:

- يوضع الخوخ مع عصير الحامض والماء في قدر من الستانلس.
- يوضع القدر على نار هادئة ويحرك الخوخ بين الحين والآخر حتى يصبح طرياً تقريباً ٣٠ دقيقة.
- يرفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى الخوخ ويحرك الخليط حتى يذوب السكر.
- تعاد القدر إلى النار القوية ويترك المربى يغلي مدة ١٥ دقيقة.
- تزال الرغوة والنواة عن سطح المربى بملعقة كبيرة الثقوب.

- يرفع القدر عن النار ويصب المربى في المرطبان ويغطى أولاً بورق مشمع ثم بالغطاء الخاص بالمرطبان.

○ مربى الباذنجان (١):

المقادير:

- ١ كيلو من الباذنجان الصغير.
- عصير ليمونتين مع قشرة صغيرة.
- ٨ أكواب من السكر.
- ٥ أكواب من الماء.
- كوب من الكلس.

الطريقة:

- تزال عروق الباذنجان ويقشر.
- ينقع الكلس حتى يذوب بعشرة أكواب من الماء ويحرك جيداً.
- يترك ماء الكلس حتى يصفو ويرسب الكلس في قعر القدر.
- يضاف ماء الكلس الصافي إلى الباذنجان المقشر ويترك طيلة الليل.
- يغسل الباذنجان عدة مرات بالماء ويصفى جيداً ثم يصف فوق قطعة قماش لتمتص الماء الذي تشرّبه.
- في هذه الأثناء يصنع القطر فيوضع السكر والماء والحامض في قدر.
- يحرك السكر حتى يذوب ثم يوضع القدر على نار هادئة ويحرك القطر حتى يغلي.
- يترك القطر يغلي مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الباذنجان ويحرك حتى يغلي.
- يترك المربى يغلي مع التحريك بين الحين والآخر مدة ٢٥ دقيقة.
- يصب المربى في المرطبان ويغطى بإحكام.



○ مربى الباذنجان (٢):

المقادير:

- كيلو من الباذنجان (صغير واسود).
- ٤ أكواب من السكر الناعم.
- كوبان من الماء.
- ملعقتان من عصير الحامض.
- كوب من الجوز المجروش.
- ملعقتين كبيرتين من القرنفل.
- قطر.

الطريقة:

- يغسل الباذنجان جيداً وينزع عنقه ويسلق بالماء حتى ينضج.
- يشق بعد ذلك بالطول ولكن من دون أن يشق حتى آخر أطرافه.
- بملعقة صغيرة يفرغ قليلاً من داخله وتحشى كل حبة بمزيج من الجوز والزبيب والقليل من السكر وكبش القرنفل.
- بعد ذلك توضع حبات الباذنجان في القطر وبعد بضع دقائق تسكب الحبات في مرطبانات زجاجية وتغمر بالقطر ويحكم إغلاقها مدة ثلاثة أيام على الأقل.

○ مربى الفريز:

المقادير:

- كيلو وثلاثة أرباع الكيلو من الفريز الطازج الجامد.
- عصير ليمونتين حامضتين.
- كيلو ونصف الكيلو من السكر.

الطريقة:

- تزال عروق الفريز وأوراقه ويغسل مراراً ثم يصفى جيداً.



- يوضع الفريز في قدر من الستانلس سميكة القعر ويضاف إليه عصير الليمون.
- يوضع القدر فوق نار خفيفة ويحرك الفريز بين الحين والآخر.
- يترك القدر على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة ثم ترفع عن النار ويضاف السكر إلى الفريز ويحرك الخليط حتى يذوب السكر.
- يوضع القدر على النار ويحرك بين الحين والآخر حتى يغلي المربى.
- يترك المربى يغلي على نار قوية مدة ٢٠ دقيقة.
- يرفع من النار ويترك مربى الفريز ليبرد قليلاً ثم يحرك ويصب في المرطبان.
- يصب المربى إلى ثلاثة أرباع حجم المرطبان ويغطى الفريز بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بإحكام، والكمية ٢ كيلو ونصف.

○ مربى الفريز المشمس:

المقادير:

- ٦ أكواب من السكر.
- ٣ أكواب من الماء.
- كيلو من الفريز الطازج الجامد.
- عصير ليمونتين.

الطريقة:

- تزال عروق الفريز وينقع بالماء ثم ترفع حبات الفريز من الماء ويعاد غسلها بالطريقة نفسها.
- تصفى حبات الفريز فوق قطعة من القماش حتى تجف.
- يحضر القطر فيوضع السكر مع الماء والحامض ثم يحرك حتى يذوب السكر ويوضع على نار هادئة ويحرك القطر حتى يغلي.
- في هذه الأثناء توضع حبات الفريز في صينية كبيرة ويصب القطر الحار فوقها ثم يوضع في الشمس.

- تغطى الصينية بقطعة من القماش الشاش وتترك في الشمس مدة ١٥- ٥٠ يوما.
- يثقب الفريز في القطر كل يوم وهو في الشمس إلى أن يتخثر الخليط.
- يصب الفريز في مرطبان ويوضع في الثلاجة ويستعمل.

○ مربى خلاصة التفاح:

- ٢ كيلو من التفاح الحامض.
- عصير ليمونتين.
- سكر.
- ماء.

الطريقة:

- يغسل التفاح وتزال عروقه ثم يقسم إلى مربعات دون تقشيره أو إزالة بذوره لأنها تساعد على تخثره.
- يوضع التفاح في قدر من الستانلس ويغمر بالماء إلى سطحه فقط ثم يضاف عصير الليمون الحامض.
- يسلق التفاح على نار هادئة مدة ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.
- يرفع القدر عن النار.
- يوضع كيس من الشاش الخاص بالمربى في مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق قدر.
- يصب خليط التفاح في كيس الشاش ثم يربط عنق الكيس ويترك يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة.
- يفرغ كيس الشاش في قدر آخر ويضاف إلى تفل التفاح ٣ أكواب من الماء ثم يوضع على نار هادئة ويحرك الخليط حتى يغلي.
- يترك مزيج التفل والماء يغلي على النار الهادئة مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر.



- يصفى مزيج التفل في كيس الشاش مرة ثانية ويترك الكيس يسيل مرة أخرى فوق المصفاة مدة ١٢ ساعة أخرى.
- لا يعصر الكيس كي يسيل عصير التفاح بسرعة لأن العصر هنا يجعل لون المربى عكراً غير صاف عند طبخه.
- يوضع عصير التفاح في قدر من الستانلس ثم يضاف لكل كوب من عصير التفاح كوب من السكر ويحرك المزيج حتى يذوب السكر.
- توضع القدر على نار خفيفة ويحرك المزيج حتى يغلي.
- يترك المربى يغلي على نار قوية مدة ١٠-١٢ دقيقة مع التحريك المستمر ثم تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب في الأواني الزجاجية ويغطى أولاً بورق مشمع يلامس المربى ثم تغطى الأواني بغطائها المحكم.

- مربى خلاصة التفاح مع الورد الجوري:

المقادير:

- كيلو من التفاح الحامض.
- نصف كيلو من أزهار الورد الجوري.
- ماء وعصير ليمونة.

الطريقة:

- يغسل التفاح ويقسم إلى قطع دون تقشيره ودون نزع بذوره.
- تنقى أزهار الورد وتوضع مع التفاح وعصير الحامض في قدر.
- يغمر الورد والتفاح بالماء حتى يصل الماء إلى سطح الفاكهة فقط

ويوضع القدر على نار هادئة وعندما يغلي الخليط يترك مدة ٤٥ دقيقة على نار هادئة مع التحريك بين الحين والآخر.

- يوضع كيس الشاش الخاص بالمربى فوق مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق القدر.

- يصب خليط الفاكهة في كيس الشاش ويربط عنقه ويترك فوق المصفاة يسيل ١٢ ساعة.
- يوزن عصير الفاكهة ويضاف لكل كوب من العصير كوب من السكر.
- يحرك السكر حتى يذوب ثم توضع القدر على نار هادئة وعندما يغلي المزيج يترك على النار مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر بملعقة خشبية.
- تزال الرغوة عن سطح المربى، وعندما يتكاثف يصب في المرطبان ويغطى أولاً بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطاء المرطبان المحكم.

مربى التفاح:

- كيلو من التفاح الأصفر.
- ٥ أكواب من السكر.
- ليمونة واحدة.

الطريقة:

- يغسل التفاح جيداً ثم يقشر ويوضع في الماء حتى لا يسود.
- تقطع كل حبة إلى أربع قطع مع نزع قلب التفاح والبذور وتفرك كل قطعة بالحامض.
- تغمر هذه القطع بالماء وتسلق حتى تنضج وتطرى عند اللمس.
- تخرج قطع التفاح من الماء وتوضع جانباً.
- يضاف السكر إلى ماء السلق ويترك على النار حتى يغلي مدة خمس دقائق ثم تضاف قطع التفاح.
- تترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً، وبعد مرور ذلك الوقت ينظف سطح المربى ويوزع في مرطبانات محكمة الإغلاق.

○ مربى الأجاص:

- كيلو أجاص.
- ٥ أكواب سكر.
- ليمونة واحدة.
- كوبا ماء.

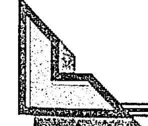
الطريقة:

- يغسل الأجاص جيداً ثم يقشر.
- يقطع بالطول إلى أربع شرائح أو نصفين وتزال البذور من داخله.
- يوضع في الماء البارد كي لا يسود حتى الانتهاء من تقطيع باقي الاجاصات.
- يصفى من الماء ثم يسلق ويصفى مجدداً.
- يذاب السكر في كوب من الماء على النار ويضاف إليه بعد مرور حوالي خمس دقائق من الغليان قطع الأجاص وعصير الحامض مع قشره.
- يترك المزيج على نار متوسطة الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة.
- بعد مرور ذلك الوقت تزال قشرة الحامض ويوزع المربى في مرطبانات محكمة الإغلاق لكن تترك لتبرد قبل الإغلاق.

○ مربى البلح:

المقادير:

- كيلو ونصف بلح طازج.
- ٥ أكواب سكر بوردة.
- كوبا ماء.
- ٥ حبات قرنفل.





الطريقة:

- يغسل البلح ثم يشق بالطول لكي تنزع النواة ويقطع بشكل دوائر ويوضع في قدر ويترك جانباً.
- يوضع الماء والسكر على نار معتدلة الحرارة حتى يذوب السكر ويبدأ المزيج بتغليف الملعقة الخشبية المخصصة للتحريك.
- يضاف حينها البلح المقطع وكبش القرنفل ويترك على نار هادئة مدة ربع ساعة.
- ينظف سطح المربى ثم يوزع على المرطبانات المعقمة ويترك حتى يبرد ثم يحكم إغلاقه.

○ مربى الخوخ:

المقادير:

- كيلو من الخوخ.
- ٦ أكواب من السكر.
- كوبان ونصف من الماء.

الطريقة:

- يغسل الخوخ جيداً ثم تنزع منه النواة بعد قطع الحبة إلى نصفين.
- يوضع السكر مع الماء على نار معتدلة حتى يذوب السكر ويضاف بعد ذلك حبات الخوخ بتروٍ ودقة ويضغط عليها حتى تقع في قعر القدر.
- يترك المزيج على نار معتدلة الحرارة يغلي ببطء مدة نصف ساعة ويحرص على الحفاظ على شكل الحبات.
- ينظف سطح السائل من الرغوة وتستخرج الفاكهة من السائل بعد مرور ذلك الوقت وتوزع على المرطبان.
- يترك السائل على نار مدة ربع ساعة حتى يشتد ثم يضاف إلى الخوخ في المرطبان ويترك حتى يبرد تماماً ويحكم إغلاقه.

○ مربى السفرجل:

المقادير:

- كيلو من السفرجل الناضج جيداً.
- ٤ أكواب من السكر الناعم.
- ٣ أكواب من الماء.
- عصير ليمونة.

الطريقة:

- يغسل السفرجل جيداً.
- يقشر السفرجل ثم يقطع إلى مربعات مع الحرص على إزالة القطع القاسية التي لا تنضج في المربى.
- توضع القطع في قدر مع نصف كمية الماء وعصير الحامض كي لا يسود ويتابع تقشيره حتى تنتهي الكمية.
- يصفى السفرجل بعد ذلك من الماء ويضاف إليه السكر مع ما يكفيه من الماء يعني نصف كوب حتى يتحول إلى عصير شفاف وسميك.
- يوضع القدر على نار هادئة مدة ساعة حتى يصبح السفرجل شفافاً.
- بعد مرور ذلك الوقت يصبح القطر متماسكاً ويتحول من حالة سائلة إلى حالة لزجة ومتماسكة.
- بعد ذلك يوزع قطع السفرجل في المرطبانات محكمة الإغلاق وهو لا يزال ساخناً.

إرشادات عامة لعمل المربى وحفظه:

- يجب أن تكون الفاكهة التي سيعمل منها المربى ناضجة.
- إذا أردت الفاكهة أن تنضج وتذوب فاسلقيها أولاً، ثم أضيفي إليها السكر،

أما إذا أردت المحافظة على قطع الفواكه بشكلها بعد النضج فأضيفيها مع السكر لتنضج وتبقى قطعة قطعة.

- في فصل الشتاء إذا تجمد السكر فوق المربى ضعي قليلاً منه في وعاء ودفئيه فوق النار وأضيفي إليه قليلاً من الحامض وحركيه فيصبح طازجاً.
- تزال الزفرة عند تكوينها.
- يطبخ المربى على نار هادئة لكي لا يحترق، وتلاحظ إذابة السكر قبل بدء الغليان وذلك بالتحريك المستمر.
- يمكنك أن تصبي طبقة خفيفة من الشمع المذاب فوق سطح كل مرطبان لحفظه من التعفن.
- يستحسن وضع المربى في مرطبان نظيف جاف وتستعمل ملعقة نظيفة وجافة حين الاستعمال.

فساد المربى:

١- العفن:

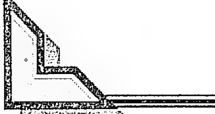
يصاب المربى بالعفن للأسباب التالية:

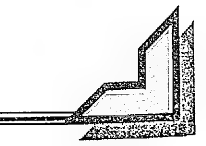
- إذا لم يغط المربى الساخن بورق مشمع يلامس سطحه أو إذا لم يتم إغلاق المرطبان إغلاقاً محكماً.
- عدم غليانه على النار المدة الكافية بعد إضافة السكر لتتبخر المياه منه.

٢- الفقاقيع:

تظهر الفقاقيع في المرطبان للأسباب التالية:

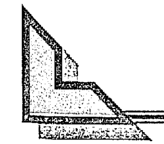
- عدم احتوائه على كمية السكر الكافية.
- تظهر الفقاقيع أو الرغوة أيضاً لعدم طبخه على النار مع السكر مدة كافية.
- إذا استعملت ملعقة غير نظيفة وترك المرطبان مفتوحاً.

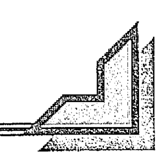


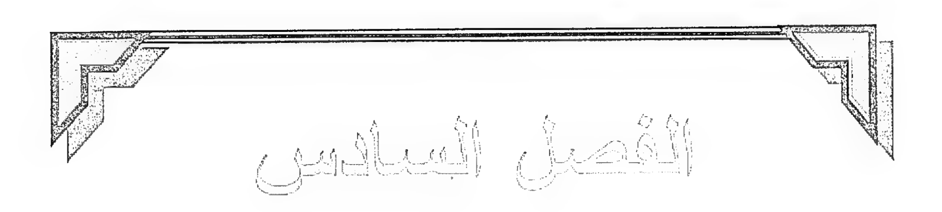


التحضير لصنع المربى:

- يجب أن تكون الأواني الزجاجية (المرطبانات) من النوع الجيد الذي يتحمل الحرارة العالية والذي يمكن إغلاقه بإحكام ومن الأفضل استعمال الأواني الصغيرة التي تسع حوالي لتر.
- تغسل الأواني بالماء الساخن والصابون وتجفف جيداً.
- يجب أن يكون القدر التي ستستعمل لصنع المربى أما من النحاس المبيض أو من الستانلس السميك القعر.
- يحرك المربى بملعقة خشبية طويلة الذراع.
- تحضر مصفاة كبيرة من البلاستيك وليس المعدن حتى لا يتغير لون الفاكهة.
- يحضر كيس من الشاش لتصفية الفاكهة المطبوخة.
- تحضر ملعقة كبيرة كثيرة الثقوب.
- تقص أوراق من الورق المشمع بحجم غطاء الأواني المستعملة.
- تغسل الفاكهة الناضجة وتجفف ثم يوزن السكر.
- يعصر الليمون ويوضع جانباً لحين استعماله وفائدة الحامض انه يساعد على استخراج مادة البكتين من الفاكهة في أثناء طبخها على النار والبكتين هي المادة الفعالة في تخثر الفاكهة.
- إذا فتح مرطبان المربى فيجب وضعه في الثلاجة ويجب استعمال ملعقة نظيفة جافة وإلا فسد المربى.







الفصل السادس

التخييل



التخليل:

التخليل هو صناعة منزلية بسيطة وهي من أقدم أنواع الطرق التي عرفها الإنسان ولكنها صارت عملية صناعية دقيقة تعتمد على الآليات والعمليات الكيمياوية، وتعتمد هذه الطريقة صناعة المخللات (الطرشي) على آلية طبيعية بسيطة: إذ تحفظ الخضروات في محلول ملحي مركز بنسبة ٣-١٥%، وهذا المحلول تولد فيه بكتيريا حامض اللاكتيك الذي يمنع كثيراً من الأحياء الدقيقة المتلفة للأغذية.

- المواد الغذائية القابلة للتخليل:

الزيتون، والخيار، والباذنجان، والفلفل الأخضر، واللفت، والجزر، والليمون، والبصل، والقرنبيط (الزهرة)، والخوخ، والتين، والإجاص (الكمثرى)، والمانجا.

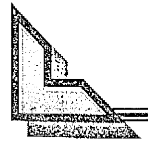
- المواد الطبيعية الحافظة:

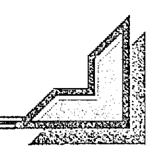
١- الماء: يشترط في ماء التخليل أن يمتاز بالصفات التالية:

- أن يكون خالياً من المواد العضوية لأنها تسبب العفن.
- أن يكون خالياً من المواد القلوية لأنها تتعادل مع الحامضية فتسبب ليونة المخللات.
- أن يكون خالياً من أملاح الكالسيوم والمغنيسيوم لأنها تسبب الطعم المر.
- أن يكون خالياً من شوائب الحديد لأن الحديد يصبغ المخلل باللون الأسود.
- أن يكون نقياً من البكتيريا.
- أن يكون خالياً من الكلور لأنه يقتل الأحياء الدقيقة التي تقوم بعملية التخمر.

٢- ملح الطعام: وأنواعه هي:

أ- ملح الألبان Dairy Salt وهو أفضلها وأنقاها.





ب- ملح المائدة Table Salt ويلي ملح الألبان في النقاء.

ج- الملح الصخري Rock Salt وهو أقلها نقاءً، ولا يصلح للصناعات الغذائية.

وأهم مواصفات الملح الجيد هي:

- أن يكون نقياً بحيث لا تزيد نسبة الشوائب فيه على ١%.
- أن يكون خالياً من أملاح الكالسيوم، والمغنيسيوم والحديد.
- أن لا تزيد نسبة القاعدية (PH) فيه على ٧%.

٣- التوابل: تضاف التوابل المنوعة إلى المخللات لإكسابها نكهة مرغوبة، وهي أنواع أهمها:

أ- التوابل الحارة: الفلفل الأحمر والأسود، والخردل، والزنجبيل.

ب- التوابل العطرية: الهيل، وجوزة الطيب، والحلبة.

ج- التوابل الحبيبية: اليانسون، والكراوية، والبقدونس، والكرفس، والكزبرة، والشومر، والكمون.

د- التوابل الملونة: الفلفل الأحمر، الزعفران، الكركم.

٤- هناك بعض الخضروات التي تضاف إلى المخللات لتعطيها نكهة مميزة مثل: الثوم، البصل، الكراث، عش الغراب، الفجل.

٥- الخل: وهو سائل يصنع من الفواكه خاصة التفاح والعنب والتمر، وهو ناتج تخمر كحولي يليه تخمر خليكي للمواد السكرية في الفواكه.

٦- كلوريد الكالسيوم: يضاف بنسبة ٠,٥% لمنع طراوة المخللات.

طريقة صنع المخللات:

- مخلل البصل:

- تختار الثمار صغيرة الحجم المستديرة، والسليمة.

- ينقع البصل في الماء مدة يوم واحد.
- يوضع البصل في محلول ملحي (بنسبة ١,٥ ملح: ٨ ماء).
- تزال الفطريات التي تتكون على السطح.
- يحتاج تخليل البصل إلى شهرين تقريباً.
- عند الاستهلاك يستخرج البصل ويوضع في محلول ملحي مخفف مع قليل من الخل.

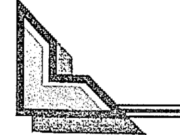
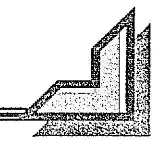
○ مخلل الخضروات:

المقادير:

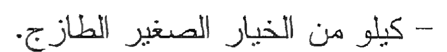
- كيلو من أي صنف يرغب به (قرنبيط - جزر- خيار- ملفوف مقطع- فليفلة خضراء أو حمراء).
- كوب خل أبيض.
- ٥ أكواب ماء.
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (صخري).

الطريقة:

- تغسل الخضار المرغوب في صنعها وتقطع إلى قطع متوسطة ما عدا الخيار والفليفلة.
- يمكن عمل القليل من الثقوب في حبات الخيار حتى لا يحبس الماء بداخلها عند التخليل.
- يذاب الملح بالماء البارد ويضاف إليه الخل الأبيض.
- يصف الخضار في المرطبان ثم يوضع الماء المملح والخل فوقها ويمكن إضافة حبات ثوم لإضافة نكهة مميزة للمخلل.
- يقفل المرطبان بإحكام حتى لا يدخل الهواء فيتعفن المخلل.
- يمكن استعمال المخللات بعد ١٥ يوماً من بدء صنعها.

○ مخلل الخيار:



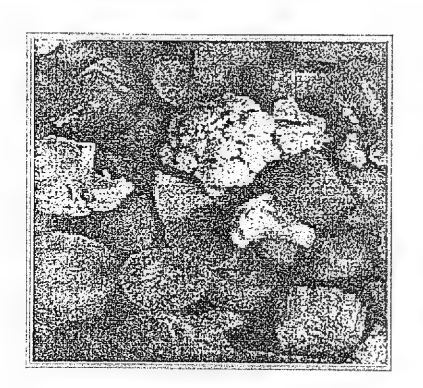
المقادير:

- كيلو من الخيار الصغير الطازج.
- ٣ أكواب من الملح البحري.
- ٤ أكواب من الخل.
- ٥ حبوب من الفلفل الأسود.

الطريقة:

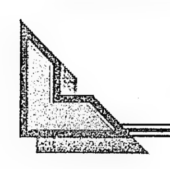
- يغسل الخيار ويوضع في قدر فخاري ثم يذاب الملح بالماء جيداً ويضاف إلى الخيار ويغطى ويترك منقوعاً مدة ٣ أيام.
- يغسل الخيار بالماء عدة مرات ثم يصفى.
- يصف الخيار في مرطبانات صغيرة.
- يوضع الخل وحبوب الفلفل في قدر من الستانلس وتوضع القدر على النار حتى يغلي الخل.
- يترك الخل يغلي مدة ٥ دقائق ثم يترك ليبرد ويصب فوق الخيار ليغمره تماماً ويزيد قليلاً عن سطحه.
- تغطى الأواني بإحكام وتترك جانباً مدة شهرين.

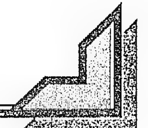
○ مخلل متنوع:



المقادير:

- ٢/١ كيلو من زهرة القرنبيط.
- ٢/١ كيلو من الجزر.
- ٢/١ كيلو من اللفت.
- كوب من اللوبياء الخضراء الطازجة.
- كوب من شرائح الفليفلة الخضراء الحلوة.



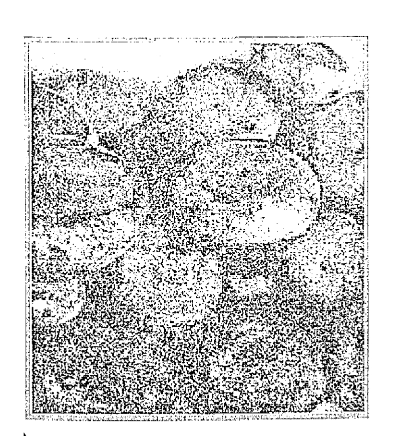


- فصان من الثوم.
- ٦ أكواب من الماء.
- ٢/١ كوب من الملح البحري.
- ملعقة طعام من السكر.

الطريقة:

- تغسل الخضار ويقشر اللفت والجزر ويقطعان إلى دوائر.
- تقسم زهرة القرنبيط إلى أزهار صغيرة.
- توضع الخضار في قدر ويضاف إليها الماء المغلي وتترك في الماء الساخن مدة ٥ دقائق.
- تصفى الخضار جيداً وتخلط ثم تصف في المرطبانات المعدة لها بالترتيب.
- يوضع الملح والسكر والثوم والماء في قدر وتوضع القدر على النار ثم يحرك المزيج حتى يغلي.
- يوضع فص من الثوم في قعر كل مرطبان ثم يُصفى ماء الملح المغلي فوق الخضار بحيث تعلو على سطح الخضار بثلاثة سنتيمترات.
- يغطى الكبيس بورق عنب وتغطى المرطبانات بإحكام وتترك مدة شهر قبل تقديمها.

○ مخلل اللفت:



المقادير:

- كيلو من اللفت الطازج المتوسط الحجم.
- حبة من الشمندر.
- ٤/١ كوب من الملح البحري.
- ٣ أكواب من الماء.
- ملعقتا طعام من السكر.

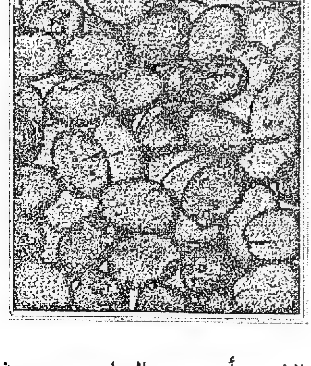




الطريقة:

- يغسل اللفت جيداً وتقطع جوانبه بالسكين.
- تقطع كل حبة لفت بالسكين إلى شرائح بحيث لا تصل السكين إلى أسفل حبة اللفت، وبذلك تبقى الشرائح ملتصقة بعضها ببعض.
- يُصف اللفت في المرطبانات المعدّة للكبيس بالترتيب.
- توضع شريحة من الشمندر بين طبقات اللفت حتى تعطي الكبيس اللون الأحمر.
- يوضع الماء والملح والسكر في قدر وتوضع القدر على النار حتى يغلي المزيج، وبعد ٣ دقائق ترفع القدر عن النار ويترك المزيج حتى يبرد.
- يُصفى ماء الملح والسكر فوق اللفت بحيث يعلو الماء فوق سطح اللفت بثلاثة سنتيمترات.
- يغطى الكبيس بورق العنب ثم تغطى المرطبانات بإحكام.
- يقدم الكبيس بعد مدة شهر.

○ الزيتون الأخضر:

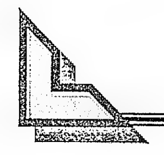


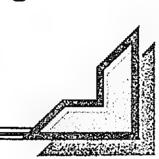
المقادير:

- كيلو من الزيتون الأخضر.
- كوب من الملح البحري.
- حلقات ليمون.
- ٥ أكواب من الماء.

الطريقة:

- يرص الزيتون بضرب كل حبة زيتون بمدقة الثوم أو بيد الهاون بحيث تشق حبة الزيتون دون أن تخرج النواة منها.





- تُملأ قدر بالماء وتوضع حبات الزيتون المرصوصة في الماء في أثناء رصها حتى لا يسودّ لونها.
- يصفى الزيتون من الماء ويوضع في المرطبان المعدّ له حتى عنقه.
- يغطى الزيتون بالماء ويغطى ويترك مدة أربعة أيام مع تغيير الماء دائماً، ثم يصفى من الماء.
- يذاب الملح في الماء جيداً ثم يصفى فوق الزيتون بحيث يعلو الماء فوق الزيتون بثلاثة سنتيمترات وتوضع معه حلقات الليمون.
- توضع ملعقتا طعام من زيت الزيتون على سطح الزيتون ويغلق المرطبان بإحكام ويترك جانباً مدة شهرين.

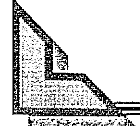
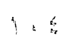
○ – الزيتون الأسود:

المقادير:

- كيلو من الزيتون الأسود.
- كوب من الملح البحري.

الطريقة:

- يغسل الزيتون الأسود بالماء الساخن ثم يصفى ويثقب بالشوكة.
- ينثر الملح فوق الزيتون ويحرك مع الملح ثم يترك في مصفاة بلاستيكية أو في سلة حتى تصفى عصارته ويترك في الملح مدة ٣ أيام مع تقليبه بين الحين والآخر.
- يحرك الزيتون ويوضع في المرطبان ويضغط قليلاً باليد ليصل الزيتون إلى عنق المرطبان فقط.
- يضاف الماء إلى الزيتون حتى يغمر الزيتون ثم يضاف قليل من زيت الزيتون حتى يمتلئ المرطبان.
- يغطى المرطبان بإحكام.

- يصبح الزيتون صالحاً للأكل بعد شهر.

○ تخلل الليمون:

- تفرز الثمار الناضجة السليمة، ذات اللون الأصفر.
- تغسل جيداً (الأوعية تكون من الفخار أو الخشب كي لا تتفاعل المادة الحامضية مع المعادن).
- تشق الثمرة طولياً.
- تحشى الثمرة بخليط الملح، والعصفر، وحبة البركة بنسبة ٢:٥:١٠ ثم توضع في وعاء، ويضاف إليه ثلث حجم الوعاء محلول ملحي ١٠غم/١ لتر ماء.
- يضاف عصير الليمون، بمقدار حوالي ثلث الوعاء.
- يضاف قليل من الزيت ليطفو على السطح.
- يخلل لمدة شهرين.

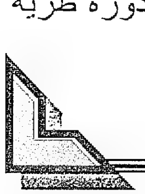
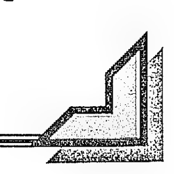
○ كاتشاب:

المقادير:

- ٣ كيلو من البندورة الحمراء الناضجة.
- كوب من السكر.
- كوب من الخل.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأبيض.
- ملعقة طعام من الملح البحري.

الطريقة:

- تغسل البندورة وتوضع في قدر من الستانلس وتشق حبوب البندورة بالسكين.
- توضع القدر على نار خفيفة وتترك على النار حتى تصبح البندورة طرية

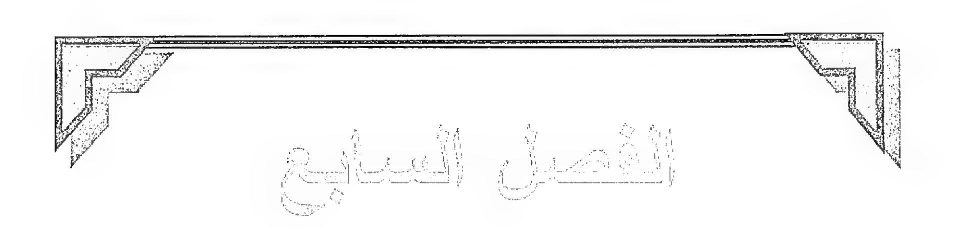
جداً وتترك على النار مع التحريك باستمرار حتى يتبخر الماء وتصبح البندورة كثيفة.

- تصفى البندورة بمصفاة من البلاستيك فوق قدر من الستانلس، ثم يضاف إليها الخل والفلفل والملح والسكر وتوضع على نار خفيفة ويحرك المزيج، وعندما يتكاثف المزيج ترفع القدر عن النار ويصب الكاتشاب في زجاجات صغيرة نظيفة جافة، والكمية الناتجة ٤ أكواب.
- تغطى الزجاجات بإحكام وتوضع في الثلاجة لحين استعمالها.

ملاحظة:

لكي يبقى الكاتشاب بطعمه اللذيذ مدة طويلة تستعمل هذه الطريقة:

- بعد أن تملأ الزجاجات بالكاتشاب تصف في قدر يتسع لها جميعاً ويضاف الماء إلى القدر ليصل إلى عنق الزجاجات.
- توضع القدر على النار المتوسطة الحرارة حتى يغلي الماء مدة ١٥ دقيقة وبذلك يعقم الكاتشاب.
- ترفع الزجاجات من القدر وتترك جانباً لتبرد، ثم تغطى الزجاجات بإحكام وتوضع في الثلاجة لحين استعمالها.



الفصل السابع

الألبان والأجبان



حفظ الحليب:

إن الطريقة التقليدية في غلي الحليب حتى يفور ليست طريقة سليمة، لأن بعض أجزاء الحليب (وهي الرغوة) لا تصل درجة الغليان، لذا من الأفضل أن يقلب الحليب في أثناء غليانه، لتتوزع الحرارة على جميع أجزائه، كما أن عملية التبريد يجب أن تتم بسرعة بعد الغلي، لعدم إتاحة الفرصة لنمو وتكاثر الميكروبات، ويحفظ في الثلاجة.

○ تعقيم الحليب:

يمكن بطريقة التعقيم أن يحفظ الحليب مدة طويلة تتراوح بين ١٥ يوماً إلى ستة أشهر.

وتتلخص آلية التعقيم في تسخين الحليب إلى درجة حرارة ١١٥° م مدة ١٥ دقيقة أو إلى درجة ١٤٥° م مدة ٣ ثوان، والغرض من تسخينه إلى هذه الدرجة العالية من الحرارة هو القضاء على جميع أنواع الكائنات الحية في الحليب، ولا يشترط في حفظ الحليب المعقم أن يحفظ في الثلاجات ولكن يمكن حفظه تحت ظروف الجو العادية.

○ البسترة:

تعني تسخين كل قطرة من الحليب على درجة حرارة أقل من نقطة الغليان لوقت محدد للقضاء على جميع أنواع الميكروبات المرضية، وأنسب درجة حرارة لذلك هي ٦١-٦٣° م لمدة لا تقل عن نصف ساعة، أو ٧١-٧٢°م لمدة لا تقل عن ١٥ ثانية، ثم تبريده إلى درجة لا تزيد على ١٠° م.

الزبادي:

وينتج من تخثر الحليب بفعل التخمر اللاكتيكي لأنواع البكتيريا على

الحليب، ويحفظ في أواني زجاجية بدرجة حرارة لا تزيد على ٤°م.

ولا يشترط أن تكون البكتريا بالشيء الذي يضر الإنسان ويعرضه للخطر فهناك نوعان من البكتريا:

١- بكتريا ضارة.

٢- بكتريا نافعة.

ومن البكتريا النافعة تلك التي يصنع منها الزبادي الذي له فوائد جمة للمحافظة على صحة الإنسان فهو علاج لكثير من الأمراض خاصة اضطرابات المعدة، كما أنه يعتبر عنصراً غذائياً يحافظ على رشاقة جسمك، فهو غني عن التعريف لأنه أحد مشتقات الألبان التي لها فوائد لا حصر لها.

○ طريقة صنع الزبادي:

يصنع الزبادي بإضافة نوع من البكتريا النافعة إلى اللبن حتى تتخمر ويتحول إلى زبادي ويمكن صنعه في المصانع أو في المنزل أيضاً، حيث أن طريقة إعداده سهلة جداً... لكن كيف يمكننا الحصول على البكتريا النافعة وهذا تساؤل سيخطر بالتأكيد على بال أي شخص يفكر في صنعه... وسيكون ذلك بالطبع من الأماكن المتخصصة لصنع منتجات الألبان أو هناك طريقة بسيطة جداً لتوفير كل هذا العناء هي الاستعانة بعلبة زبادي جاهزة الصنع وبالحصول على ملعقة واحدة فقط منها تكون بذلك قد حصلت على البكتريا التي تريدها ثم تقلب في كمية من اللبن الدافئ تصب في أكواب وترص في إناء ثم يغطى ويترك في مكان دافئ وليكن في فرن الموقد بعد تدفئته قليلاً أو بتركيز ضوء مباشر على الإناء لتتم تدفئته.. وهناك بعض الأواني المخصصة لذلك... وفي هذا الجو تنشط البكتريا وستجد بعد ساعات قليلة تحول اللبن إلى أحد منتجاته اللذيذة والنافعة.

○ فوائد الزبادي وأهميته:

– قد لا يستطعم الكثير منا مذاق الزبادي، لكن بوسعك الآن تذوقه بعد إضافة القليل من السكر أو بإضافته لبعض أنواع الطعام كما سنرى بعد أسطر قليلة، يوجد للزبادي فوائد كثيرة منها:

- علاج التهاب المفاصل.
- علاج قرحة المعدة.
- مشاكل الجهاز الهضمي.
- رفع كفاءة الجهاز المناعي.
- تقليل مخاطر سرطان القولون والثدي.
- مصدر هائل للكالسيوم (يمد كوب واحد من الزبادي المنزوع الدسم بحوالي ٤٠٠ ملغم من الكالسيوم وهي نسبة تفوق ما يمده كوب واحد من اللبن الخالي الدسم).
- مصدر غني بالبروتين (٨ غرام/ كوب).
- احتواؤه على البوتاسيوم مثل الموز.
- غني بفيتامين ب (B) (رايبوفلافين – Riboflavin).
- غنياً بالفوسفور.
- مفيد للجلد وللعين حيث يعطيهما لمعاناً وحيوية.
- مرهم لعلاج حروق الشمس.
- استخدامه في الأغراض التجميلية قناع للوجه (يخفق الزبادي مع الفراولة في الخلاط الكهربائي ثم يوضع على الوجه).
- علاج النمش الذي يوجد بالوجه.

○ الزبادي بلغات العالم:

الزبادي لغة عالمية بين كل الشعوب، ويوجد لكل شعب مصطلح خاص

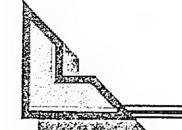
يعبر به عنه لكن مهما اختلفت مصطلحاته فهذا يكفي اتفاق جميع الدول العالم على استخدامه، وهذا هو الزبادي ينادى بأسمائه المختلفة:

- أرمينيا: "مازون – Mazun"
- شيلي: "سكوتا – Skuta"
- فنلندا: "بليماي – Plimae"
- فرنسا: "يوجرت – Yoghourt"
- جورجيا: "كيفر – Kefir"
- اليونان: "أوكسيجالا – Oxygala"
- الهند: "داهي – Dahi"
- إيران: "ماست – Mast"
- النرويج: "كيلدر ميلك – Kaelder milk"
- السويد: "فيلمجولك – Filmjolk"
- تركيا: "يوجرت – Yogurt"

○ * كيفية استخدام الزبادي في الطهو:

يميز الزبادي الطعم اللاذع نوعاً ما، وعند استخدامه في الطهو يفضل التخلص من هذا المذاق اللاذع ليكون محبباً عند تناول الطعام.

- عند إضافته لأي نوع من أنواع الطعام يراعى تعريضه للحرارة لوقت قصير جدا وتكون معدلاتها منخفضة أي قبل رفع الطعام من على النار مباشرة.
- أما إذا كان ستتم إضافته قبل نضج الطعام بفترة كبيرة في بداية الطهو لتجنب فصل الزبادي أو تخثره بالتقليب المستمر له عليك بإضافة مزيج من الدقيق أو النشا مع قليل من الماء إليه.





- للمحافظة على قوامه الغليظ لا تحاولي تقليبه مع باقي المكونات المضاف إليها ويفضل إضافته إلى الخليط في آخر خطوات إعداده.
- ولتخفيف قوامه الغليظ عند استخدامه، أو عند الاستعانة به كبديل لمخيض اللبن يضاف إليه قليل من الماء أو اللبن للحصول على القوام المطلوب، في بعض الأحيان الأخرى يستخدم الزبادي في المخبوزات بإضافة ٢/١ ملعقة من البيكنك باودر أو صودا الخبز لكل كوب مستخدم.
- يستفاد من الزبادي قليل الدسم كبديل للكريمة وفي الوقت نفسه يوفر ٢٨٠ سعرة حرارية لكل كوب، ويستخدم كبديل جزئي للمايونيز (٥٠ % زبادي، ٥٠ % مايونيز).
- كلما كان الزبادي طازجاً كان مذاقه لذيذاً وأكثر تماسكاً، ولطول عمر الزبادي يخزن في الثلاجة تحت درجة ٣٥ درجة- ٤٥ درجة فهرنهايت ويبقى طازجاً مدة أسبوعين كاملين، ثم يكتسب بعد ذلك الطعم اللاذع كلما تأخر استخدامه، ويمكن صنع الجبن للاستفادة منه إذا اكتسب هذا الطعم اللاذع.

ومن منتجات الزبادي: جبن الزبادي وهو ليس بالجبن الحقيقي لكنه بديل هائل عن الجبن الطازج، يخزن في الثلاجة لمدة أسبوع واحد فقط من تاريخ صنعه.

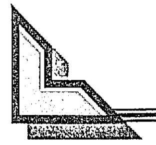
○ كيفية صنع جبن الزبادي:

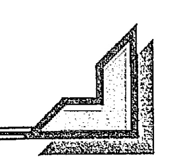
المقادير:

كوبان زبادي قليل الدسم.

الطريقة:

- تتم الاستعانة بمنخل، أو مصفاة أو قطعة من القماش تثبت فوق المنخل.
- يعلق المنخل فوق إناء عميق ثم يوضع الزبادي في هذه المصفاة أو قطعة القماش ساعات عديدة في الثلاجة أو يوم حتى تسمح بفصل مصل اللبن





اللازم لصنع الجبن، يكشط الجزء المتماسك من الزبادي وينقل لإناء من البلاستيك.

- يترك الجزء السائل في الإناء، ويحفظ الجبن في الثلاجة مع التخلص من أية سوائل متراكمة تظهر على السطح قبل الاستخدام.
- القيمة الغذائية/ ملعقة واحدة من الزبادي قليل الدسم:

  - السعرات الحرارية = ١٢ (١٩% مستمدة من الدهون).
  - البروتينات = ١ غرام.
  - إجمالي الدهون = ١ غرام (٠,١ دهون مشبعة).
  - الكربوهيدرات = ١ غرام.
  - الألياف = -----
  - الكوليسترول = ١ ملغم
  - الصوديوم (الأملاح) = ١٠ ملغم

○ مصطلحات تتعلق بالزبادي:

عند شرائك الزبادي الجاهز من محال الألبان أو السوبر ماركت، ستجدين بعض الإرشادات عليه تصف على الأقل محتوياته:

- زبادي يحتوي على بكتريا نشطة عن طريق الاستنبات:

وهي تلك البكتريا التي مازالت توجد في الزبادي لأنه لم تتم معالجته بالحرارة، وعليك التأكد من معلومات إضافية ألا وهي معالجتها بالزبادي أو الجيلاتين، ينبغي ألا تتعدى هذه البكتريا الاستنباتية أكثر من نوعين لكن توجد بعض الأصناف الأخرى تحتوي على خمسة أنواع.

- زبادي معالج حرارياً:

وهذا يعني معالجة الزبادي بتعرضه للحرارة لقتل البكتريا الاستنباتية التي تطيل عمر المنتج.



- زبادي مصنع من لبن كامل الدسم:

وهو الذي يحتوي على ٣,٢٥ %- ٤ % زبد حليب (دسم الحليب) مثله في ذلك مثل اللبن.

- زبادي قليل الدسم:

وهو يحتوي على كمية الدسم نفسها الموجودة في اللبن قليل الدسم الذي يصنع منه تتراوح نسبتها ما بين ٠,٥ %- ٢ %.

- زبادي خالٍ من الدسم:

يحتوي على دسم أيضاً ولكن بنسبة تصل إلى أقل من ٠,٥ %، وإذا كانت العبوة تحتوي على عبارة "لايت" فهذا يشير إلى أن الزبادي محلى بالأسبارتيم "Aspartame" بدلاً من مواد التحلية الطبيعية.

- زبادي عضوي معتمد:

يصنع من لبن البقر التي تربى بمعايير عضوية صارمة بما فيها التغذية العضوية، بيئة للنمو صحية لا تحتوي على الهرمونات والعلاج بالمضادات الحيوية.

- زبادي عساندي (زبادي مجمد):

وهو الذي يحتوي على الفاكهة التي تغطى بزبادي سادة أو بإحدى النكهات.

- زبادي شبيه بالكاسترد (البودنج السويسري):

يحتوي على فاكهة مطهوة (بيوريه) وإضافات أخرى تعطي نكهة ونشا وجيلاتين للقوام المتماسك.

- إضافات أخرى:

تشتمل على منتجات ألبان أخرى مثل: لبن مجفف خالي الدسم، مواد للتحلية مثل: السكر- العسل- الأسبارتيم- مكسبات لون، مواد للحفاظ على القوام والتماسك: نشا- جيلاتين- بكتين.

الزبدة:

تنتج بفعل الطرد المركزي (خض الحليب في قربة وهي الطريقة التقليدية القديمة) أما الآن فتستخدم آلات ميكانيكية- كهربائية.

والزبدة غنية بالدهن وتحفظ في المجمدة (الفريزر).

طريقة عمل الزبدة:

- يخض اللبن بصفة مستمرة حتى تفصل الزبدة عن اللبن.
- تكشط الزبدة في أوعية منفصلة وتحفظ.

الطريقة التقليدية: يوضع اللبن في قربة من الجلد ويحرك باليد باستمرار حتى تنفصل الزبدة.

ويمكن خزن الزبدة في المجمدة مدة ستة أشهر إذا لم تكن مملحة أما إذا كانت مملحة فتخزن مدة ثلاثة أشهر.

الأجبان:

○ الجبن (النابلسي):

يصنع هذا الجبن من حليب الأغنام والأبقار.

* جبن الأغنام:

- يسخن الحليب إلى درجة حرارة ٦٨ْ م لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.
- تضاف المنفحة في درجة حرارة ٢٨-٣٢ْ م.
- يتخثر الحليب خلال ٧٠-١٠٠ دقيقة.

* جبن الأبقار:

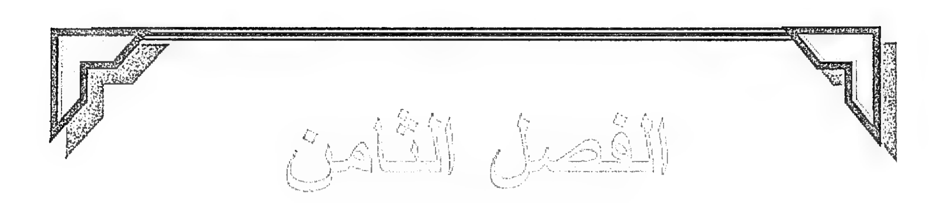
- يسخن الحليب إلى درجة حرارة ٧٠-٧٢ْ م لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
- يبرد الحليب حتى يصل لدرجة ٣٢ْ م.
- تضاف المنفحة في درجة حرارة ٣٠-٣٤ْ م.

- يتخثر الحليب خلال ساعة واحدة.
- ينقل الحليب المتخثر بواسطة مغرفة إلى صندوق منتظم ويضغط حتى يصل الحجم إلى الربع، ويستمر تحت المكبس من ٣-٧ ساعات.
- تخرج الكتلة من القالب وتقطع إلى قطع متساوية بقياس حوالي ١٢-١٢ سم.
- تغمر القطع في محلول ملحي في حوالي ١٤ْ م، وبتركيز ٢٢%-٢٠ وتظل مغمورة فيه لمدة ١٠-١٨ ساعة.
- تنقل إلى أواني الخزن ويغطى ثلثها بمحلول ملحي وتحفظ في درجة حرارة ١٣-١٥ْ م لمدة ٢٠-٣٠ يوماً حتى يتم نضجها.

○ جبنة القشقوان:

- تحضر الجبنة البيضاء، وتفرم الأقراص ناعماً وتوضع في مصفاة.
- توضع المصفاة (بما فيها) في ماء مغلي لمدة ربع ساعة.
- ترفع المصفاة وتترك جانباً حتى يبرد الجبن، ويعجن جيداً.
- يوضع الجبن في قوالب مستديرة (اسطوانة بدون قاع أو وجه علوي) ويرش الملح على الوجهين.
- في اليوم التالي يزال الملح بفرشاة وقليل من الماء.
- يرش الملح مرة أخرى، وعلى هذا المنوال لمدة ١٥ يوماً.
- ترفع القوالب ويحفظ الجبن في الثلاجة.

ويمكن تخزين الجبن في المجمدة بعد تقسيمه ولفه جيداً حتى ستة أشهر وعند إذابتها توضع في الثلاجة أو في حرارة الغرفة من ١-٢ ساعة.

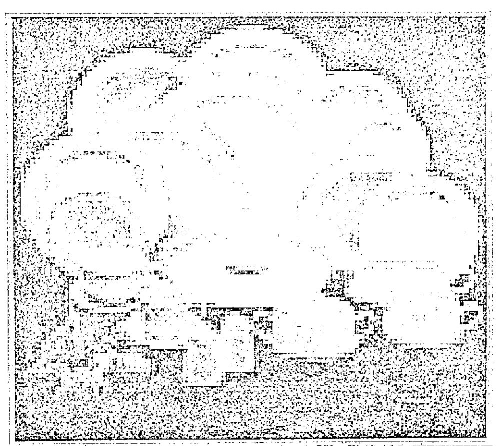


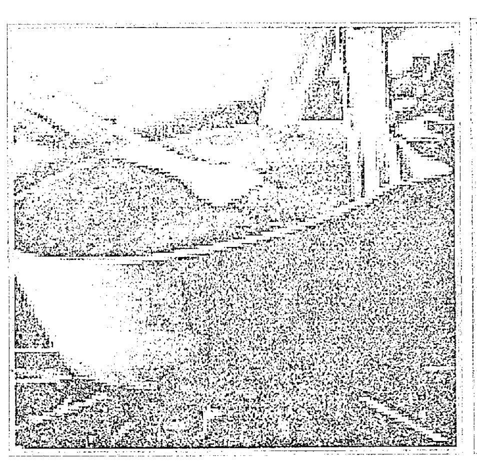
الفصل الثامن

أدوات الطهو



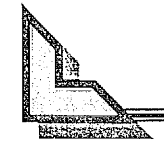
أدوات الطهو:

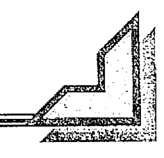




يكثر حديث عدد متزايد من الناس عن تلوث الطعام من الأواني المستخدمة خلال عمليات إعداده وطهوه، ويتركز اهتمام علماء التغذية على موضوع تسرب أجزاء من المركبات الكيماوية التي تدخل في صناعة هذه الأواني إلى الطعام المحضر فيها، فقد تتسبب في حدوث مشكلات صحية للإنسان، ومنها حالات تسمم غذائي بعناصر معدنية كالنحاس والرصاص والكادميوم ومركبات كيميائية أخرى، وتتنوع الأواني المستعملة في عمليات طهو الأغذية في المنازل والمطاعم.

وتساعد عمليات التسخين لبعض أنواع أواني الطبخ المعدنية سواء على لهب الغاز أو داخل الأفران خصوصاً في وجود الأحماض والقلويات بشكل طبيعي أو نتيجة إضافتها إلى الأغذية على زيادة معدل ذوبان أجزاء من معادن بعض أواني الطبخ فتلوث الطعام المحضر فيها، وتعاني ربات البيوت الحيرة خلال اختيارهن أفضل الأنواع صحياً من قدور الطهو لاستعمالها في مطابخهن، ويتناول هذا الفصل أنواع أواني الطبخ الشائع استخدامها والأخطار الصحية لبعضها.





الأواني الفخارية:

منذ زمن بعيد شاع استعمال الخزف الصيني (الفخار) نسبة إلى موطنه الأصلي في الصين في تحضير أطباق تحضير الطعام وتقديمه، وهو يتركب من زجاج يقاوم الاحتكاك والتآكل بالأحماض والحرارة، ويسهل تنظيفه بالماء والصابون أو بالمنظفات الصناعية، ولا يحتفظ برائحة الطعام بعد استخدامه، ويتحمل درجات حرارة مرتفعة نسبياً خلال عمليات الطبخ داخل الفرن، ويفضل بعض الناس استعمال آنية مصنوعة من الخزف في طبخ بعض أطباق الطعام داخل فرن الغاز أو غيره، فهو يكسبها نكهة خاصة مستحبة.

وتصقل سطوح هذه الأواني الفخارية حتى تصبح ناعمة الملمس، وقد توضع عليها زخارف زينة لجعلها جذابة المظهر مكونة من أصباغ كيميائية تحتوي على نسب مرتفعة من عنصر الرصاص وغيره، وهي ضارة بالصحة عندما تذوب وتلوث الطعام.

كما يوجد عنصر الكادميوم السام في المركبات الملونة بالأصباغ الصفراء والحمراء والبرتقالية المستخدمة في تزيين الأواني الخزفية رديئة الصنع، وتذكر التشريعات الصحية في بعض دول العالم الحدود القصوى المسموح وجودها من العناصر السامة كالرصاص والكادميوم في الأواني الخزفية التي تستخدم في عمليات الطبخ.

أواني الزجاج المقاوم للحرارة:

انتشر استعمال ما يسميه عامة الناس أواني الزجاج المقاوم للحرارة (بيركس) المستخدمة في تسخين بعض أطباق الطعام وتحضير بعض السوائل كالشوربة وعمل مشروب الشاي، ناهيك عن استعمال أنواع منها في تسخين بعض الأغذية وطبخها داخل أفران الميكروويف.



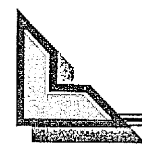
ويتميز الزجاج بعدم تفاعله مع مكونات الطعام ومنها الأحماض والقلويات فلا يتلوث الطعام المحضر بأي من مكوناته، كما يقاوم الزجاج الإصابة بخدوش أو تآكل ما يجعله بين أفضل أواني الطبخ وتقديم الطعام، ويمكن خلاله رؤية ما يحتويه من الأغذية، لكن أهم عيوب استخدامه هي سهولة كسره عند سقوطه على الأرض أو تعرضه لصدمة شديدة.

الأواني النحاسية:

النحاس أفضل المعادن توصيلاً للحرارة، لذا يفضل مشاهير الطهاة استعمال الأواني النحاسية في عمليات الطبخ خصوصاً عند رغبتهم في توزيع الحرارة بشكل منتظم في جميع أجزاء الطعام المراد تحضيره فيها، وشاع قديماً استعمال أواني النحاس المطلي بالقصدير، وكان يكرر مستعملوه طلي سطوحها الداخلية بالقصدير كلما زالت منه.

وتتكون طبقة أوكسيد النحاس عند تعرض النحاس للرطوبة - وهو مركب سام مثل فلز النحاس- وتتفاعل بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين "ج" المتوفر في الكثير من الخضراوات والفواكه، مثل عصير البندورة مع عنصر النحاس الذي شاع قديماً استعماله في أواني الطبخ وما زال يستخدم في بعض المناطق الريفية في العالم العربي وغيره.

وظهرت حديثاً في الأسواق أواني طبخ نحاسية غطي سطحها الداخلي بطبقة من فلز يقاوم تأثير الأحماض لمنع تلامس الطعام بالنحاس وتلوث الطعام به وما يسببه من حالة التسمم به، ويفيد هذا النوع من الأواني في توزيع الحرارة بشكل أفضل في الطعام المحضر فيها، وينصح بعدم استخدام أدوات حادة في تنظيف هذه الأواني، لتجنب حدوث خدوش فيها، وبلا شك يحذر من استعمال أواني النحاس غير المطلية بالقصدير أو سواه في طبخ الطعام لأضرارها على صحة مستعمليها.





أواني الطبخ المجلفنة:

كما عرفت أواني الطبخ المجلفنة، وتسمى أواني الشينكو في سورية، وهي مصنوعة من معدن الزنك المغطى كهربياً بطبقة من دهان خاص يقاوم تأثير مكونات الطعام ودرجات حرارة التسخين، لكنه لا يتحمل التعرض للصدمات الشديدة وعمليات الخدش بالأدوات الحادة، فتنفصل أجزاء منه على شكل قطع تلوث الطعام فيسهل ذلك تفاعل الأحماض العضوية الموجودة في الطعام مع الزنك، فيتلوث الطعام بنواتجها، وينصح عدم تسخين الأواني المجلفنة على درجات حرارة شديدة على اللهب المباشر أو داخل الفرن دون وجود طعام أو زيت فيها خوفاً من تحلل طبقة الدهان فيها وتصاعد أبخرته وتلويث الطعام فيها.

كما يفضل الامتناع عن استعمال الأواني المجلفنة التي حدث تقشر أو تكسر في طبقة الدهان فيها لأنه يسهل تسرب عنصر الزنك منها إلى الطعام نتيجة وجود أحماض عضوية في الأغذية كبعض الفواكه مثل التفاح والحصرم (العنب قبل نضجه) والفراولة، والخضروات كالسبانخ، والبندورة.

ويؤدي التلوث الغذائي بهذا العنصر إلى شكوى المصاب من مغص حاد في البطن وأحياناً حدوث القيء أو الإسهال أو الاثنين معاً، وتظهر هذه الأعراض الصحية بسرعة وقد تكون بعد دقائق قليلة من امتصاص كمية كبيرة من الزنك في الأمعاء، ويكون الشفاء عادة من هذه الأعراض الصحية سريعاً، بعد زوال العامل المسبب لها.

وبشكل عام تفضل ربات البيوت عدم استعمال هذا النوع من أواني الطبخ لعدم قدرتها على تحمل الصدمات خلال عمليات غسيلها أو عند سقوطها على الأرض، وسهولة خدش طبقة دهانها بأي أداة معدنية حادة كسكين أو ملعقة أو شوكة.

أواني الألمنيوم:

يغيب عن أذهان الكثير من الناس أضرار استعمال الأدوات المنزلية المصنوعة من الألمنيوم التقليدي في عمليات طبخ الأغذية المحتوية على أحماض عضوية أو مركبات لها تأثيرات قلوية أو التي تضاف إليها لأغراض مختلفة مثل تحسين مذاقها أو قوامها، أو للإسراع في عملية طبخها أو غير ذلك، وهي تسبب ذوبان عنصر الألمنيوم من أواني الطبخ وتكوين رواسب بيضاء تلوث الطعام الموجود فيها، ويتوقف معدل ذوبان هذا المعدن على درجة الحموضة (PH) لمكونات الطعام ودرجة الحرارة المستخدمة في عمليات الطبخ وطول مدتها.

ويتفاعل الألمنيوم مع الأحماض مثل حامض الستريك (حامض الليمون) الموجود في عصائر الفواكه الحمضية والخضروات كالليمون والرمان والبندورة والحصرم، المستخدمة في تحضير أطباق الطعام، كما يتفاعل هذا الفلز مع كربونات الصوديوم أو بيكربونات الصوديوم أو مسحوق الخبيز (بيكنك باودر) المحتوي عليها، وهي ذات تأثيرات قلوية تؤدي إلى ذوبان جزء من الألمنيوم في أواني الطبخ خصوصاً مع ارتفاع حرارة التسخين في أثناء عمليات الطبخ التي تساعد على زيادة سرعة حدوث ذلك، كما يؤدي نقص حجم الماء في أثناء عملية الطبخ نتيجة تحوله إلى بخار إلى زيادة تركيز الألمنيوم في الطعام قد تصل إلى عدة مرات.

وهذا يعني خطورة تحضير مركزات عصير البندورة، مثل صلصة (دبس) البندورة، وكذلك دبس الرمان في أوان مصنوعة من الألمنيوم، سواء بالتسخين بالحرارة المباشرة لموقد الغاز أو بحرارة أشعة الشمس خلال فصل الصيف تفادياً لذوبان هذا العنصر فيها وتلويثه هذه الأغذية بهذا العنصر.

ويؤدي دخول كميات كبيرة من الألمنيوم إلى جسم الإنسان إلى تجمعه في عظامه وجهازه العصبي، واكتشف العلماء ارتفاع تركيز هذا العنصر في

ضحايا مرض الزهايمر الذي يسبب تلفاً في جهازهم العصبي، لذا عزا بعضهم حدوث ذلك نتيجة دخول كميات كبيرة من الألمنيوم إلى جسم المريض، لكن ما زالت أسباب حدوثه غير معروفة بدقة.

كما تستعمل الأواني المصنوعة من الألمنيوم المطلية أحياناً بطبقة من التيفلون لمنع التصاق بعض مكونات الأغذية بجدارها، أو يعالج بطرق خاصة ليصبح أكثر قوة وصلابة ومقاومة لتأثير الأحماض.

أواني الألمنيوم المحسن:

ظهرت حديثاً في الأسواق العالمية أواني طبخ جديدة يكون لونها رمادياً داكناً وهي مصنوعة من سبيكة معدنية تحتوي أساساً على عنصر الألمنيوم، وعوملت بطريقة تزيد صلابتها، وغطي سطحها بطبقة من أوكسيد الألمنيوم بواسطة عملية التحليل الكهربائي، ويتصف معدنها بأنه أشد صلابة نحو مرتين من الصلب الذي لا يصدأ (ستانلس ستيل) وهو يوصل الحرارة أسرع بـ ٢٨ مرة من الزجاج ويصعب خدشه، ولا يتأثر بالأحماض والقلويات التي قد توجد في الأغذية أو تضاف إليها في أثناء عمليات تحضيرها، ويتصف فلز الألمنيوم بأنه موصل ممتاز للحرارة فأدى إلى انتشار استخدامه في صناعة هذا النوع من أواني الطبخ.

وتنتشر حرارة التسخين بسرعة من قعر هذه الأواني إلى أعلاها وجوانبها وعبر غطائها فتحيط حرارة التسخين بكامل أجزاء الطعام الموجود فيها، ونجحت بعض شركات صناعة أواني الطبخ العالمية في معالجة معدن الألمنيوم، وحافظت فيه على صفاته الجيدة في توصيله الحراري وأحدثت تغييرات فيه، وسميت عملية الطلاء بأوكسيد الألمنيوم، لهذا النوع من الأواني المنزلية Anodization، وهي تشمل سلسلة من العمليات التصنيعية ومنها غمر معدن الألمنيوم العادي في حمامات كيمياكهربائية تؤدي إلى طلاء سطحه بطبقة

من أوكسيد الألمنيوم الذي لا يتفاعل مع الأحماض والقلويات التي قد توجد في الأغذية فلا يتلوث الطعام بفلز الألمنيوم، كما تفيد هذه الطبقة في زيادة صلابة معدن الألمنيوم فتصبح هذه الأواني المنزلية أكثر مقاومة للخدش ولا يلتصق بها الطعام ويكون سطحها أملس ويسهل تنظيفها.

الأستنلس ستيل:

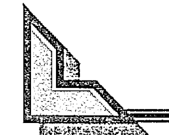
- مقاوم للبقع والخدش والتآكل.
- لا يفقد بريقه ولمعانه.
- يعيش فترة طويلة.
- موصل جيد للحرارة مثل باقي المعادن، لذلك ينبغي أن يقع اختيارك على النوع الذي يدخل فيه معادن أخرى مثل النحاس.

أواني الحديد:

شاع قديماً استخدام الأواني المصنوعة من الحديد في تحضير بعض أطباق الطعام وطبخها، وما زال بعض سكان الريف يستعمل النوع المطلي منها، والحديد فلز موصل جيد للحرارة، لذا شاع استعمال الأواني المصنوعة منه في عمليات الطبخ والخبيز والقلي لرخص ثمنه.

وتحتاج أواني الطبخ الحديدية باستمرار إلى عمليات الغسيل بمواد تنظيف ثم تجفيفها كلياً باستمرار لتجنب ظهور الصدأ على سطحها، ويجب استعمال هذه الأواني وهي جافة ونظيفة وخالية من الصدأ الذي يتركب من أوكسيد الحديد فيلوث الطعام المحضر فيها، ثم يأخذ طريقه إلى جسم الإنسان، كما انتشر استعمال قدور القلي المصنوعة من الحديد المطلي جوفها بالكروم في تحضير الطعام وبشكل خاص في عمليات القلي وأغراض الشواء، ويمتاز الحديد بالمواصفات التالية:

- ينقل الحرارة ببطء، لكنه يحتفظ بها مدة طويلة.



- يحتاج إلى عناية أكبر من الأستنلس ستيل أو الألمنيوم.
- عرضة للصدأ والتآكل إذا لم يتم تجفيفه بعناية بعد الغسيل.

أواني التيفلون:

التيفلون أو التيفال- كما يسميه عامة الناس- هو اسم تجاري لمركب بوليمري يسمى عديد رباعي فلوروايثلين، وينتشر استخدامه في صناعة أواني القلي والطبخ التي لا تلتصق بها الأغذية وغيرها، وهو يتركب رئيساً من سلسلة من ذرات الفحم مثل غيره من البوليمرات (الجزيئات المتجمعة مع بعضها).

والتيفلون عبارة عن سلسلة محاطة كلياً بذرات عنصر الفلور، وتكون الرابطة الكيميائية في هذا المركب بين ذرة الفحم وعنصر الفلور قوية جداً، وتقوم ذرات الفلور بتكوين حجاب واقٍ لسلسلة ذرات الفحم في جزيئاته، ويوفر التركيب المميز لمركب التيفلون خواص كيميائية وطبيعية فريدة له بالإضافة إلى صفة الانزلاق الشديد لسطحه ونعومة ملمسه.

وهو مركب كيميائي خامل ضد تأثير معظم الكيميائيات المعروفة كالأحماض والقلويات عند ملامستها له، وغير سام للإنسان عند دخول كميات صغيرة منه بشكل عفوي إلى الجهاز الهضمي للإنسان نتيجة تكسره أو تقشره في أواني الطبخ بفعل سوء استخدامها، وتكون أواني التيفال رديئة الصنع مغطاة بطبقة رقيقة من التيفلون ولا يلتصق بقوة بمعدنها فيسهل تكسره وانفصال أجزاء منه تلوث الطعام الذي يحضر فيها.

وتتصف أواني التيفلون المستخدمة في عمليات الطبخ والقلي بسهولة تنظيفها، وعدم التصاق الطعام بسطوحها كالأرز والخضروات المحضرة فيها، ولا تحتاج هذه الأواني إلى وجود الزيت حتى القليل منه فيها لمنع التصاق الطعام بجدرانها، وصرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية F.D.A باستعمال أواني التيفلون في عمليات الطبخ بأنواعه وشاع استعمالها، لكن قد يحدث تقشر

تضاف هذه الأحماض إلى الأغذية في أثناء تحضيرها مثل حامض الستريك وحامض الخليك، ويفضل استعمال أواني الألمنيوم ذات اللون الرمادي الداكن وهي المغطاة بطبقة من أوكسيد الألمنيوم الذي لا يتأثر بالأحماض والقلويات.

- عدم استعمال الأواني الخزفية المزينة بالرسومات الملونة في عمليات الطبخ التي ينتج عن عمليات غسلها وتنظيفها مسحوق رمادي.
- يشترط أن تكون الأواني المستخدمة في عمليات الطبخ مقاومة للصدأ الإصابة بخدوش في سطوحها.
- يشترط في أواني الطبخ أن تكون ذات قدرة على تحمل حرارة التسخين المرتفعة دون تحلل مكوناتها، ويمكنها توزيع الحرارة بسرعة في جميع أجزاء الطعام ومزودة بمقابض عازلة للحرارة لتسهيل مسكها.
- عدم تسخين أواني التيفلون بخاصة قدور القلي إلى درجة حرارة شديدة خلال عمليات القلي خصوصاً عند خلوها من الزيت أو أي مادة غذائية أخرى.
- تجنب شراء الأنواع رديئة الصنع من أواني الطبخ المصنوعة من التيفلون التي يسهل تكسر طبقة التيفلون فيها نتيجة ضعف التصاقه بمعدن الألمنيوم فيتلوث الطعام الذي تتناوله بهذا المركب.
- عدم استعمال أواني التيفلون بعد حدوث تكسر في أجزاء من طبقتها في تحضير أغذية تحتوي على أحماض عضوية أو قلويات لأنها سوف تتفاعل مع عنصر الألمنيوم فيتلوث الطعام بهذا الفلز الضار بالصحة.
- عدم شراء الأنواع الرديئة من أواني الطبخ المغطاة بطبقة التيفلون التي يسهل فيها انفصالها وتلويثها الطعام المحضر فيها.
- عدم استعمال ملاعق أو شوك معدنية في تقليب الأغذية داخل أواني التيفلون وقدور طبخ الطعام المجلفنة لأنها تسبب حدوث خدوش فيها، والاكتفاء بأخرى مصنوعة من الخشب أو البلاستيك.

- أفضلية استعمال أواني الطبخ ذات السطوح الملساء لسهولة تنظيفها، وضرورة تنظيفها بعد كل استعمال بإسفنج ناعم في وجود الصابون أو المنظف الصناعي مع توفر كمية كافٍ من الماء لشطفها.

السكاكين:

السكاكين هي العلامة المميزة للمطبخ، وتسهل كثيراً من أداء وظيفتك وقد نجد أن السكاكين المصنع نصلها من الأستنلس ستيل معالجة بنسبة عالية من الكربون غالية في ثمنها لكنها استثمار جيد، فهي تجمع بين متانة الاستنلس ستيل وبين الحديد العالي الكربون الذي يساعد على بقاء نصل السكين حاداً أو ماضياً مدة أطول عن باقي السكاكين الأخرى.

نصل السكاكين المصنعة من الأستنلس ستيل قوي لكنه من الصعب شحذها، أما تلك المصنعة من الحديد العالي الكربون من السهل شحذها لكنها أكثر عرضة للصدأ وتغير لونها، وكلاهما أقل في التكلفة عن السكاكين المصنعة من المادتين سوياً.

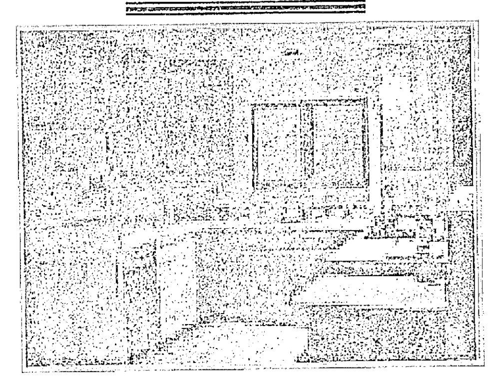
الأدوات الصغيرة:

وهذا بالنسبة للأدوات الكهربائية مثل الميكروويف، البراد الكهربائي، الخلاط الكهربائي، المطحنة الكهربائية، المضرب الكهربائي، كلها بالحلول المناسبة والملائمة وليس بالضرورة أن تحصلي عليها في آن واحد فيمكن لأداة أن تقوم بأكثر من وظيفة وتوفرين بذلك في عملية الإنفاق.

المطبخ:

لا يكون الاهتمام بالمطبخ من خلال إعداد الأطعمة وإنما حول كيفية استخدام أدواته المختلفة والمتعددة تدخل الأطعمة أيضاً ضمن هذه الأدوات.





١- تحرص كل فتاة قبل زواجها على أن تقتني "طقم الأطباق الصينية"، والمحافظة عليه تتمثل في الخطوات التالية لأنك لن تستطيعي شراء طقم جديد كل فترة مثل غيره من أدوات المطبخ الأخرى:

- لا تتركي الأطباق قريباً من النار لأنها تفقد البريق، والشيء نفسه بالنسبة للماء الساخن فمن الأفضل الماء الفاتر.
- تجنبي ترك الفاكهة الحمضية فيها فترة طويلة مثل البرتقال والليمون وكذلك الخل لأنها تصيبها بالبقع.

٢- عند خبز الأطعمة في الفرن، قد يلصق به البعض من هذه الأطعمة أو تنسكب أو تفور بعض المواد مما يعرضه للاتساخ وظهور الروائح الكريهة عند إيقاده واستخدامه مرة أخرى، لتجنب ذلك تنثر كمية من القرفة بداخله وهو مازال دافئاً وليس ساخناً ثم يضاف بعض من محلول النشادر إلى إناء كبير به ماء مغلي مع التقليب جيداً حتى يخلط السائلان ثم يوضع على الأماكن الملتصق بها الطعام ويترك فترة ثم تنظف بقطعة قماش أو إسفنجة نظيفة مبللة بهذا المحلول أيضاً... وستكتشفين النتيجة.

٣- للتخلص من روائح الطعام التي تملأ أرجاء المنزل والتي تسبب لك الإحراج خاصة إذا كان هناك ضيف مدعو عندك، تبلل ثلاث أو أربع قطع قماش نظيفة بالخل أو أكثر حسب الحاجة وتوضع في أماكن متفرقة وسوف تستقبلين ضيوفك بكل ثقة.

٤- وبالنسبة لروائح الأطعمة التي تلتصق بالأيدي مثل السمك والبصل والثوم، السمك حله في فرك الأيدي بالليمون، أما البصل والثوم فبالخل الأبيض، كما يستخدم للغرض نفسه الأدوات المستخدمة في تقطيع الخضراوات وهكذا الحال مع الموقد.

٥- لا غنى عن طبق السلطة في كل منزل ولا غنى أيضاً عن استخدام الخل معه، وقد لا تكونين ماهرة في إعدادها وينسكب فيها كمية كبيرة من الخل لعدم خبرتك أو بطريق الخطأ... فمازالت الفرصة أمامك لإصلاح الخطأ بوضع قطعة من لبابة الخبز لامتصاص الخل وتجنب الملوحة الزائدة للسلطة.

٦- غسالة الأطباق لها علاقة وطيدة بالمطبخ، فلن نتركها بدون تقديم نصيحة ولك، لا مفر من أن تعلق رائحة الطعام بالأطباق وتوجد أنواع معينة لا تتلاشى إلا بعد غسلها عدة مرات ولحل ذلك تنثر ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا في قاع غسالة الأطباق قبل تشغيلها.

٧- الخلاط الكهربائي متعدد الاستخدامات وتحتاجين لتنظيفه بين كل استخدام والآخر، لتوفير عناء التنظيف خاصة إذا كانت المواد التي تم خفقها فيه هي من المواد الدهنية هناك محلول سحري يمكنك عمله: ماء دافئ + قطرات من عصير الليمون + نصف ملعقة صغيرة من مواد التنظيف السائلة ثم يخفق هذا المحلول في الخلاط وبعده يغسل بالطريقة العادية مرة واحدة فقط دون اللجوء إلى غسيله عدة مرات.

٨- أثبت الشواء على الفحم أنه يسبب مخاطر على الصحة لتناثر رماد الفحم أو اشتعال النيران لتساقط المواد الدهنية وكل هذا ينتقل إلى اللحوم وتلتصق بها، ولتفادي ذلك هناك طريقتان أولهما وضع رقاقة من ورق الألمنيوم (القويل) فوق الفحم مع تخريمه بالشوكة أو حتى السيخ بحيث تنبعث حرارة الفحم من

خلال هذه الفتحات أما إذا اشتعلت النيران بالرغم من ذلك فقومي برشها برذاذ الماء، ثانيهما وأسهلهما وضع غطاء على اللحم عند الشواء.

٩- عند طحن البهارات أو الفلفل أو الكمون في المطحنة الكهربائية، للتخلص من الروائح العالقة به يطحن بعدها مباشرة قطعة صغيرة من الخبز الجاف أو المحمص.

١٠- تخزن الحبوب في أكياس قماش لا بأكياس بلاستيك، ثم توضع في دولاب المطبخ أو الثلاجة وينطبق الحال على الدقيق.

١١- البيض من المواد الغذائية التي تتعرض للشرخ أو الكسر بمنتهى السهولة، ولسلقه إذا كان مشروخاً يغلف بورق الألمنيوم ثم يسقط في الماء المغلي.

١٢- قبل استخدام قدر الضغط "الحلة البرستو" لأول مرة، يوضع كوبان من الماء المضاف إليه فنجان لبن أو ملعقة زيت ثم ترفع فوق النار وتترك لتغلي بدون غطاء.

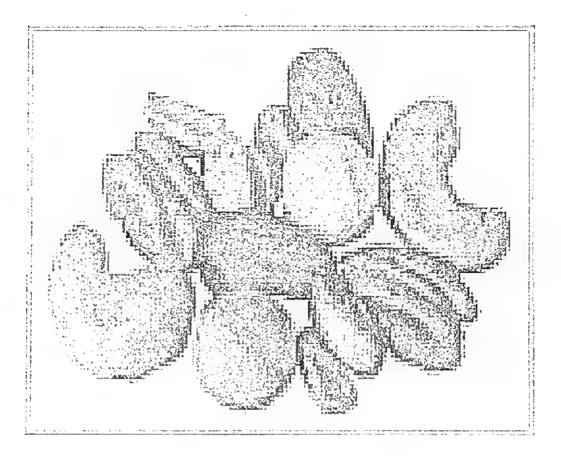
١٣- الأطعمة اللاصقة بالأواني أو المحترقة تستغرق منك وقتاً طويلاً في تنظيفها كما تعرض يديك للإجهاد، عليك بإضافة ملعقة من بيكربونات الصودا إلى ماء النقع ثم غليه لبضع دقائق قبل القيام بغسل تلك الأواني.

١٤- عند قلي السمك، يضاف للزيت قليل من عصير الليمون لتتجنبي الروائح المنبعثة منه.

١٥- للتخلص من بواقي الأطعمة اللزجة أو الدهنية قبل غسل الأواني، يمكن استخدام ورق الفويل أو ورق الجرائد فهذا يساعد على تنظيف الأواني وأدوات المائدة.

تحميص المكسرات:

تصلح هذه الطريقة لأي نوع من المكسرات ولأي كمية حتى لا تضطري إلى إعدادها مع كل وجبة... فسنوفر عليك عناء تعب المطبخ ومشقته:



١- توضع المكسرات (البندق- الجوز- الصنوبر... إلخ) على ورق الزبد، ثم توضع في فرن درجة حرارته ٣٥٠° مئوية مدة عشر دقائق أو في "الميكروويف" تحت درجة حرارة متوسطة، وتترك حتى تكتسب اللون البني المائل للذهبي، مع ملاحظتها جيداً خلال هذه الفترة لأن لكل نوع وقت يستغرقه ويختلف عن الآخر في النضج.

٢- تخزن في إناء محكم الغلق بعيداً عن الهواء.

٣- تخزن في الثلاجة حتى ثلاثة أشهر.

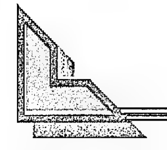
٤- تضيف المكسرات مذاقاً لذيذاً للطعام، لكنها تمد الجسم بالدهون ونسبة عالية من السعرات الحرارية خاصة الصنوبر.

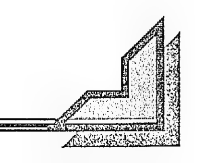
ولا يوجد طريقة أسهل من ذلك لإعداد المكسرات التي تسعد أفراد عائلتك بإضافتها للطعام.

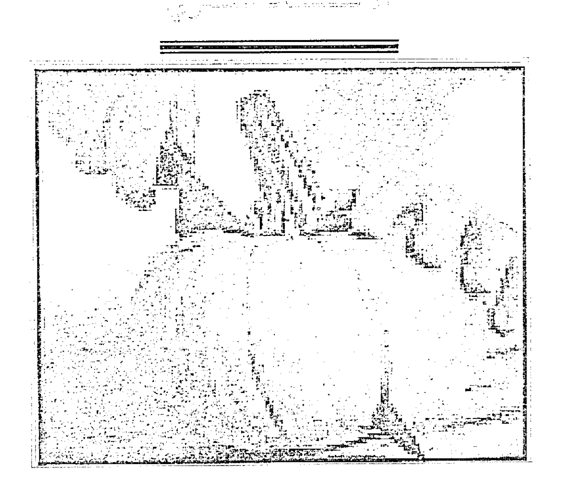
استعمال السكين في المطبخ:

استخدام السكين:

- السكين هي أحد المكونات الرئيسية أو الجزء الأساسي من تكوين أدوات المطبخ ولا غنى عنها بأي حال من الأحوال.







فأنت تستعملينها عند تقطيع الأطعمة إلى أجزاء صغيرة أو إلى شرائح أو حلقات ولا مانع من أن تستخدميها كأداة لفرم بعض الأنواع الأخرى.

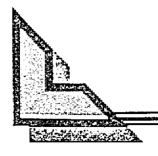
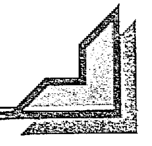
وبالنسبة لمواصفات السكين العالية الجودة، وإن كانت غالية في ثمنها فهي تعيش معك فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى ٢٠ عاماً..!

مواصفات السكين الجيدة:

- مصنوعة من النوع المطروق جيداً.
- العالي في نسبة الكربون.
- المقاوم للاتساخ.
- الذي له نصل صلب.
- ثقيلة لكن في الوقت نفسه خفيفة عند حملها في يديك.
- المعدن المصنوع منها قوي لأن هذا ينعكس على مدى جودة نصلها.
- عدم الاستغناء عن حجر السن (عجلة السن) حتى تبقى سكينك حادةً بدلاً من أن يصبح غير ماضية، لأن السكين غير الحادة أخطر بكثير من السكين الحادة وتحدث بها الجروح والقطع وليس العكس.

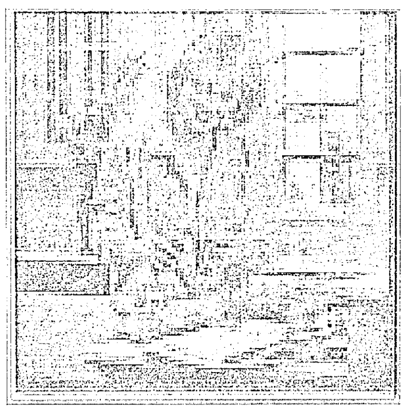
كيفية استعمال السكين:

- لا تقطع أي شيء بالسكين ولا بد من أن يتم ذلك بعيداً عن جسمك.

- لا تحاول فتح المعلبات أو الأواني بها، أو أن تستخدمها في تقطيع الورق أو الأشياء الصلبة مثل: المعادن والعظم.
- لا تقطع أي شيء على يديك، استعن بسطح مستو لتقطيع الأطعمة عليه ولضمان عدم تحركه معك في أثناء التقطيع ضع أسفله منشفة ورقية أو قطنية مبللة.
- ينبغي أن يكون حجمه معقولاً ليتم استخدامه بسهولة.
- استخدم السكين الملائمة لكل لوظائفها المحددة: سكين التقشير للتقشير... وهناك أخرى لتقطيع اللحم... وأخرى للخضروات... الخ.
- اغسل السكين بيديك ولا تضعها أبداً في غسالة الأطباق ثم جففها على الفور وضعها في المكان المخصص لها، عند الإمساك بها يكون ذلك من اليد وليس من النصل.
- عند حفظ السكين، من الأفضل أن يكون ذلك في مكان منعزل أو آمنٍ بعيداً عن أدوات المطبخ الأخرى.
- إذا سقطت السكين في أثناء الاستخدام لا تحاول التقاطها وهي تسقط انتظر حتى تستقر على المكان الذي ستقع عليه.
- انتبه عند التعامل مع السكين وعدم التفكير أو إشغال ذهنك بأي شيء آخر سواها حتى لا تتسبب بجرح إصبعك.

اعلمي أن هذه شكوى جميع البنات والسيدات، فالمطبخ والاعتناء به وإعداد الطعام يستغرق وقتاً ليس بالهين من السيدة، فعندما تعد طعامها تشعر بحمل ثقيل تود الانتهاء منه على وجه السرعة، دون الالتفات إلى تقديم الوجبات الصحية اللازمة لنمو أفراد عائلتها.



فكري في إعداد الطعام والوجبات على أنه اكتشاف أو اختراع تقومين أنت نفسك بإخراجه وإبداعه وهو الشيء الذي يشبعك نفسياً عندما تشعرين بأنك مبدعة في مجال ما.

والترتيب في المطبخ والحفاظ على أناقته من الأشياء التي تساهم في جعلك تحبين المطبخ، الترتيب في كل شيء تتجزينه من خلال: الأدوات في أماكنها، غسيل الأطباق المتسخة أولاً بأول، والتنسيق في أثناء الطبخ وفي الوقت نفسه الحفاظ على نظافته... فمن المؤكدات هذا سيجعلك تقبلين على إعداد الطعام.

والكتب المتخصصة في إعداد الأطعمة معظمها تحتوي على وجبات هائلة وسهلة في الإعداد، إلى جانب الأكلات الغريبة واللذيذة التي ستدفعك إلى غزو المطبخ من تلقاء نفسك.

وعندما تكونين جائعةً وتذهبين للتسوق ستحلو جميع أنواع الأطعمة في عينيك وبالتالي ستتشجعين على شراء طعام السوق الجاهز، وسوف تتراجعين إلى الخلف بدلاً من إحراز التقدم في مطبخك، وبعيداً عن ذلك ستدفعين نقوداً كثيرة والميزانية ستختل.

"كلي بعينيك مثل معدتك"، فتقديم الطعام ليس وضعه في طبق ولكن الاهتمام بديكوراته، نعم فطبق الطعام يحتاج إلى ديكور لكي يجتذب إليه أفراد عائلتك فكلما كان الطبق منسقاً أعطى مذاقاً لذيذاً لطعامك، وهذا بدوره سيشجعك

على إعداد المزيد والمزيد، وليس تنسيق أطباق الطعام وحده العامل الأساسي ولكن المائدة وطريقة إعدادها والألوان المستخدمة عليها لها عامل كبير أيضاً في ذلك.

"ابدئي بالقليل لكي يصبح الكثير فيما بعد" إذا كنت غير ماهرة في إعداد الأصناف والأطباق اللذيذة ابدئي خطوة بخطوة فلا تتعجلي النجاح إذا تحمست ولا تستسلمي في الوقت نفسه، الأصناف السهلة الإعداد ثم التي تليها في الصعوبة، اكتسبي الخبرة أولاً.

تجهيز الأطعمة قبل الطهو:

- إعداد الطعام من المشاكل التي تواجه ربة المنزل والمرأة العاملة واللجوء إلى الطعام الجاهز تزايد لعدم وجود الوقت الكافي.



إن المشكلة الحقيقية لا تكمن في عملية الطبخ نفسها، وإنما في تحضير المواد الغذائية التي سيتم طهوها، وإذا تغلبت على معضلة التحضير فلن يستغرق الطهو منك سوى بضع دقائق.

١- الثوم وتقشيره:

- لتقشير الثوم بسرعة توجد طريقتان:

١- وضع الجزء المسطح العريض من السكين (ليس نصله) على حبات الثوم ثم الضغط عليها بباطن كف اليد حتى يتشقق الثوم.

٢- أما إذا كنت تريدين إعداده مسبقاً بكمية كبيرة تنفع في العديد من الطبخات عليك بوضعه في ماء مغلي من دقيقة إلى دقيقتين ثم يصفى من هذا الماء ويوضع في ماء بارد من الحنفية حيث سيساعد على انزلاق القشرة تلقائياً.

٢- تقطيع الفاكهة الجافة:

أسهل طريقة تقطيعها بسكين مبللة بالماء.

٣- تقطيع اللحم والدجاج:

من أجل الحصول على شرائح اللحم المناسبة، قبل تقطيعها بالسكين توضع في الفريزر من ١٥- ٢٥ دقيقة.

٤- عصير الليمون:

لسهولة عصر الليمون، وللحصول على عصير أكثر تدحرج الثمرة على سطح مستو ثم يضغط عليها بكف اليد.

٥- البصل:

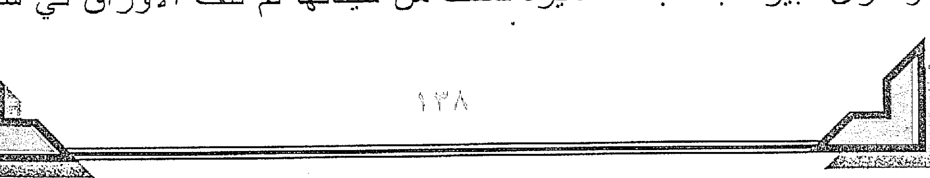
لتوفير عناء تقطيع البصل أو بشرِه، وعدم البكاء يقطع البصل ثم يغمس في ماء مغلي مدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويغمس في ماء بارد ثم يصفى مرة أخرى ويعبأ في أكياس ويجمد في الفريزر.

٦- غسيل الأعشاب:

مثل البقدونس على سبيل المثال، تمسك السيقان ثم تغمس في إناء مليئ بالماء تحت الصنبور لأسفل ثم لأعلى، بعد تمام نظافته يهز جيداً للتخلص من الماء الزائد ثم ينشر على منشفة جافة.

٧- تقطيع الأعشاب:

لضمان تقطيع الأوراق كافة، توجد أعشاب لها أوراق صغيرة وأخرى كبيرة: بالنسبة للصغيرة تمسك من سيقانها ثم تلف الأوراق في شكل



أسطواني ثم تقطع بالعرض ويوقف التقطيع عند الجزء السميك من الساق، أما التي لها أوراق عريضة فترص فوق بعضها البعض ثم تلف مثل السيجار وتقطع بالعرض، وحتى إذا تم لفها فستعطي لك نتيجة هائلة من أوراق مقطعة بالتساوي.

٨- تقشير الزنجبيل:

الملعقة أفضل بكثير من السكين في تقشير الزنجبيل الطازج ثم يمكن فرمه مثل الثوم، وإذا أردت تخزينه في الفريزر فيمكنك بشره.

٩- تقاوي الخضروات المختلفة وتقطيعها:

لا بد من أن يكون لديك مخزوناً من مختلف الخضروات المستخدمة في السلطة أو الطبخ، مع تنظيفها عند الشراء وتقطيعها ومنها: الجزر- البروكلي- القرنبيط- الكرات- عش الغراب (مشروم)- الطماطم- السبانخ- الفاصولياء... الخ وستجد أن الاحتياجات التي تنقصك قليلة جداً.

١٠- نزع قلب الكوسة والخيار:

للتخلص من قلب الكوسة والخيار، تقطع ثمرة كلا منهما إلى نصفين بالطول ثم ينزع القلب بملعقة صغيرة.

١١- تقشير الطماطم والبصل:

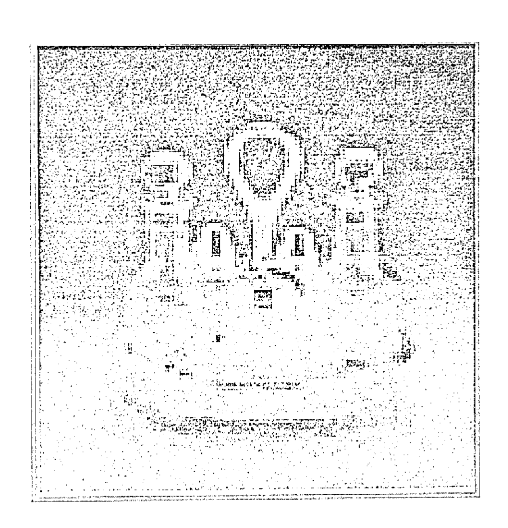
يغمس كلا منهما في ماء مغلي مدة ١٥ ثانية للطماطم، ودقيقتين للبصل، تنتشل من الماء المغلي وتوضع تحت الماء الجاري حيث ستنزلق القشرة بسهولة.

١٢- تتبيل اللحوم:

عليك بوضع اللحوم مقطعة إلى شرائح ومتبلة في الفريزر إذا كانت لغرض الشواء.

التوابل:

نجد كتب التاريخ تخبرنا بالقصص والأساطيرعن التوابل، واجتياز الأبطال المصاعب من أجل الحصول عليها.



وفي آخر الأمر بعد التعامل معها- بعض منها على نحو أدق – تحس وكأن نيراناً اشتعلت بداخلك فعيناك تدمعان وشفتاك ولسانك تحترق!!.

وليس كلها كما أشرت من قبل تسبب هذه الأعراض ولكن الحار منها فقط، وعندما كانت تفد القوافل محملة بأطيب الأنواع كان يكتشف معها بلدان ومدن جديدة لحمل المزيد منها، ويغفل عن هذا العنصر الغذائي الذي يبدو تافهاً الكثير منا، فهل تتخيلون أنه حتى التوابل لها فوائد جمة لا تستطيع حصرها، فلكل نوع فائدته الخاصة، فالتوابل لها أهميتها في طهو الطعام وتباع إما جافة في صورة مسحوق أو بشكلها الأصلي حيث يمكن سحقها في المنزل بالشكل الذي تريده، وكلا الصورتين تضيف مذاقاً لذيذاً ونكهة ممتعة لطعامك، ويمكنك طحنها بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية (مطحنة البن)، وللتخلص من نكهة البن وقبل استعمالها للتوابل بوسعك خفق قطعة من الخبز الطازج بها لكي تمتص أية نكهة أو أي مذاق.

وأما عن فترة صلاحيتها، فيجب ألا تزيد مدة استخدامها على ستة أشهر منذ تاريخ شرائها، وهذه قائمة لبعض أنواع التوابل التي يمكن أن تجربها بإعطائك بعض المواصفات لكي تتعرف عليها- إذا لم يكن هناك سابق للمعرفة:

- الفلفل الحلو:

هو عبارة عن حب جاف لونه بني داكن ينبت على شجر البيمنت (الفلفل الحلو) الدائم الخضرة وله رائحة عبير يشبه إلى حد كبير في نكهته الخليط من القرفة، وجوزة الطيب، والقرنفل.

- القرفة:

من أشهر التوابل في الأطباق الشرقية الحلوة والمقبلات - خاصة في مطبخ الشرق الأوسط- وتستخرج من اللحاء الداخلي المائل إلى اللون الأحمر لشجرة استوائية دائمة الخضرة، ويقطع اللحاء إلى أجزاء طويلة رفيعة على شكل عود أو تسحق.

- القرنفل:

هو البرعم الجاف غير المفتوح من نبات الآس وهو نبات عطري، ويباع القرنفل إما مطحوناً أو الزهرة سليمة، ويستخدم في جميع أنواع الأكلات الحلوة، المقبلات، والأطباق الرئيسية، والأطباق الجانبية.

- الكزبرة:

معروفة أيضاً باسم البقدونس الصيني، ولها مذاق حلو يشبه الليمون ونبات المريمية (Sage) وأوراقها لها شكل متميز عن باقي النباتات الأخرى يشبه الشريط المخرم، ومن الأفضل استخدامها وهي طازجة، ويمكن إضافتها في المخبوزات، والأطباق الهندية، والحساء.

- الكمون:

لونه مشتق من اسمه فهو بني مائل للصفرة وهذا ينطبق على اللون

الكموني، جوزي النكهة، ويباع في صورته الخام أو مطحوناً، ومكوناً هاماً في الفلفل الحار، شائع الاستخدام في الشرق الأوسط ودول البحر المتوسط، وفي المطبخ الهندي أيضاً.

- الشمر:

مذاقه حلو، لونه أخضر مائل للبني، يستخدم في الأطباق الحلوة والمقبلات خاصة في الأطباق الإيطالية (السجق).

- الزنجبيل:

من أشهر السمات التي تخصه أن جذوره كثيرة العقد، كما أن أشكاله تتعدد من طازج إلى مجفف ويوجد منه المحفوظ، مطحوناً أو بشكله الطبيعي، نكهته تشبه إلى حد كبير الفلفل ومذاقه حلو لكنه حريف، يستخدم في أكلات عديدة منها البسكويت، الخبز وغيره من المخبوزات.

- قشرة جوزة الطيب:

هذا النوع من التوابل يستخرج من اللحاء الخارجي لشجرة جوزة الطيب ولونه بني محمر ويشبه في نكهته جوزة الطيب إلا أنه حريف أكثر منه، ويباع مطحوناً.

- جوزة الطيب:

حبوب تنبت على شجر جوزة الطيب لها مذاق حلو وتباع غالباً في صورتها المطحونة، لكن من الأفضل شراؤها بصورتها الأصلية ثم بشرها عند الحاجة لتكون طازجة.

- الفلفل:

كانت قيمته عالية جداً في القرن الحادي عشر بفينيسيا مثله مثل الذهب، ويباع في صوره العديدة إما خشناً أو ناعماً مطحوناً أو في صورته الأصلية، وله أنواع عديدة فمنه الفلفل الأبيض- الأسود- الأخضر ويعتمد ذلك على نضجه، أما حبوب الفلفل الأرجوانية فهي الحبوب الجافة لنبات (Baise Rose Plant).

- الزعفران:

من أغلى التوابل على مستوى العالم، ويستخرج من ميسم زهرة الزعفران الجاف التي تجمع باليد (كل زهرة تحتوي على ٣ مياسم) تكسب الأطباق الشهية لوناً أصفر، وتعطي الأطباق والمشروبات مذاقاً لذيذاً.

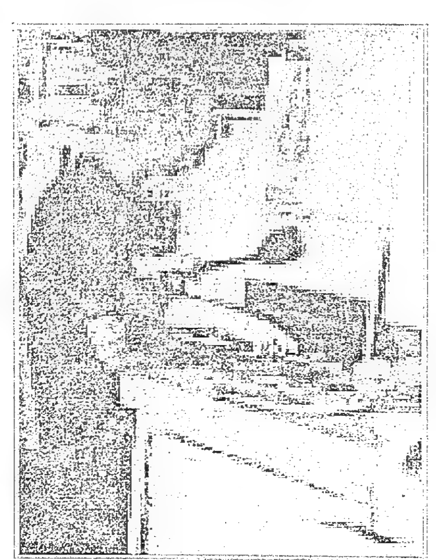
- الكركم:

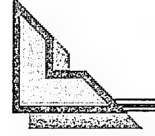
لونه برتقالي فاتح مائل للصفرة، له نكهة لاذعة، ينتمي لفصيلة الزنجبيل، ويستخدم بكثرة في وجبات الكاري، وفي تحضير المستردة.

وبذلك فقد تكون تعرفت على أسماء بعضٍ من التوابل وأشكالها لتتوافر لديك الخبرة عند شرائها على الأقل.

مشاكل الطهو:

لا بد من أن تواجهك مشاكل عند القيام بالطهو والإخفاق في بعض الوجبات مثل عدم نضج الطعام أو كثرة الملح فيه، وتزداد حدة المشاكل إذا كان هناك ضيف مدعو على الغداء أو العشاء في منزلك وستشعرين بالحيرة والارتباك.





حلول لمشاكل الطهو:

* الحساء المملح (زائد الملح):

عليك بإضافة قطع صغيرة من البطاطت (لم يتم طهوها من قبل) للحساء مع تركه للغليان مدة نصف ساعة، فالبطاطا مثلها مثل الإسفنج تمتص الملح ولك الخيار إما أن تنتشليها من الحساء أو أن تتركيها كإحدى مكونات الحساء.

أما إذا لم يكن لديك بطاطا، فالحل بسيط عليك بإضافة المزيد من الماء، أو صلصة الطماطم أو قطع من ثمرة الطماطم الطازجة أو أي عنصر غذائي له مذاق حلو (مسكر) إلى جانب القليل من عصير الليمون أو الخل لمعادلة الملح الزائد.

* الفطائر غير تامة النضج:

عندما تخبزين فطائر في الفرن تجدين البعض منها ناضجاً والبعض الآخر لم ينضج، عليك باستخراج الفطائر التامة النضج من الفرن وإعادة غير الناضجة مرة أخرى لخبزها لكن مع استخدام ورق ألمنيوم على أن يكون السطح اللامع لأعلى لضمان التوزيع الصحيح للحرارة وستجدين نتيجة مذهلة.

* الفاكهة غير الناضجة:

ما العمل إذا اشتريت فاكهة غير ناضجة، كيف تتعاملين معها لتصبح ناضجة؟ عليك بوضع الفاكهة في حقيبة ورقية لونها بني ويكون معها على الأقل ثمرة واحدة من الثمرات الناضجة ثم احتفظي بها في مكان رطب بالمطبخ واتركيها مدة يومين أو ثلاثة.

أما إذا كنت ستحتاجينها في اليوم نفسه فقطعيها إلى شرائح ثم ارفعيها فوق النار حتى درجة الغليان بإضافة عصير من الليمون أو التفاح إليها، وبوسعك إضافة القليل من القرفة أو جوزة الطيب إليها أو النعناع واتركيها حتى تصبح لينة، ارفعيها من على النار ثم ضعيها في الثلاجة، تقدم في طبق مع

شرائح من أنواع من الفاكهة الطازجة الأخرى مع وضع ملعقتين من الآيس كريم أو الزبادي على السطح.

* الصلصة القديمة:

إذا كان لديك أي نوع من أنواع الصلصات وتم تخزينها في الثلاجة فترات طويلة وستتعرض للفساد هناك طريقتان ساحرتان للاستفادة منها:

- الطريقة الأولى: أن تقومي بخفق صفار بيضة مع المستردة ثم تضاف تدريجياً إلى الصلصة ثم جربي طعمها.. ولك الحكم.

- الطريقة الثانية: إذا كنت ستقومين باستخدام الصلصة أو تناولها بعد عدة دقائق، أضيفي النشا إلى الصلصة بعد تسخينها على النار ثم ارفعيها من على النار مع إضافة ملعقة صغيرة واحدة من اللبن البارد لكل كوب صلصة مع التقليب جيداً... وسوف تلاحظين النتيجة المذهلة.

* الإفراط في طهو الخضروات:

إذا كنت تقومين بطهو أي نوع من أنواع الخضروات وأفرطت في طهوه بحيث أصبحت الخضروات لينة بدرجة زائدة عن الحد فعليك بخفقها في الخلاط الكهربائي ثم إضافة قليل من الزبد أو الزبادي إليها والتوابل أيضاً، أو أن تضيفي إليها بعضاً من الحساء بعد خفقها لتصبح حساء من الخضروات هو مفيد جداً لك ولأسرتك.

* الكيك غير الناجح:

إذا أخفقت في صنع الكيك، عليك بتقطيعه إلى أجزاء صغيرة ثم أضيفي إلى هذه القطع صوص الشيكولاته ولا يهم إذا كانت غير تامة النضج ويمكنك استخدامها بعد ذلك في بودنج الكيك، وهناك فكرة أخرى هي أن تغمسي قطع الكيك في عصير إحدى الفواكه المحببة إليك مع تزيينها بشرائح الفاكهة اللذيذة والآيس كريم.

حلول لمشاكل الطهو:

* الحساء المملح (زائد الملح):

عليك بإضافة قطع صغيرة من البطاطت (لم يتم طهوها من قبل) للحساء مع تركه للغليان مدة نصف ساعة، فالبطاطا مثلها مثل الإسفنج تمتص الملح ولك الخيار إما أن تنتشليها من الحساء أو أن تتركيها كإحدى مكونات الحساء.

أما إذا لم يكن لديك بطاطا، فالحل بسيط عليك بإضافة المزيد من الماء، أو صلصة الطماطم أو قطع من ثمرة الطماطم الطازجة أو أي عنصر غذائي له مذاق حلو (مسكر) إلى جانب القليل من عصير الليمون أو الخل لمعادلة الملح الزائد.

* الفطائر غير تامة النضج:

عندما تخبزين فطائر في الفرن تجدين البعض منها ناضجاً والبعض الآخر لم ينضج، عليك باستخراج الفطائر التامة النضج من الفرن وإعادة غير الناضجة مرة أخرى لخبزها لكن مع استخدام ورق ألمنيوم على أن يكون السطح اللامع لأعلى لضمان التوزيع الصحيح للحرارة وستجدين نتيجة مذهلة.

* الفاكهة غير الناضجة:

ما العمل إذا اشتريت فاكهة غير ناضجة، كيف تتعاملين معها لتصبح ناضجة؟ عليك بوضع الفاكهة في حقيبة ورقية لونها بني ويكون معها على الأقل ثمرة واحدة من الثمرات الناضجة ثم احتفظي بها في مكان رطب بالمطبخ واتركيها مدة يومين أو ثلاثة.

أما إذا كنت ستحتاجينها في اليوم نفسه فقطعيها إلى شرائح ثم ارفعيها فوق النار حتى درجة الغليان بإضافة عصير من الليمون أو التفاح إليها، وبوسعك إضافة القليل من القرفة أو جوزة الطيب إليها أو النعناع واتركيها حتى تصبح لينة، ارفعيها من على النار ثم ضعيها في الثلاجة، تقدم في طبق مع

شرائح من أنواع من الفاكهة الطازجة الأخرى مع وضع ملعقتين من الآيس كريم أو الزبادي على السطح.

* الصلصة القديمة:

إذا كان لديك أي نوع من أنواع الصلصات وتم تخزينها في الثلاجة فترات طويلة وستتعرض للفساد هناك طريقتان ساحرتان للاستفادة منها:

- الطريقة الأولى: أن تقومي بخفق صفار بيضة مع المستردة ثم تضاف تدريجياً إلى الصلصة ثم جربي طعمها.. ولك الحكم.

- الطريقة الثانية: إذا كنت ستقومين باستخدام الصلصة أو تناولها بعد عدة دقائق، أضيفي النشا إلى الصلصة بعد تسخينها على النار ثم ارفعيها من على النار مع إضافة ملعقة صغيرة واحدة من اللبن البارد لكل كوب صلصة مع التقليب جيداً... وسوف تلاحظين النتيجة المذهلة.

* الإفراط في طهو الخضروات:

إذا كنت تقومين بطهو أي نوع من أنواع الخضروات وأفرطت في طهوه بحيث أصبحت الخضروات لينة بدرجة زائدة عن الحد فعليك بخفقها في الخلاط الكهربائي ثم إضافة قليل من الزبد أو الزبادي إليها والتوابل أيضاً، أو أن تضيفي إليها بعضاً من الحساء بعد خفقها لتصبح حساء من الخضروات هو مفيد جداً لك ولأسرتك.

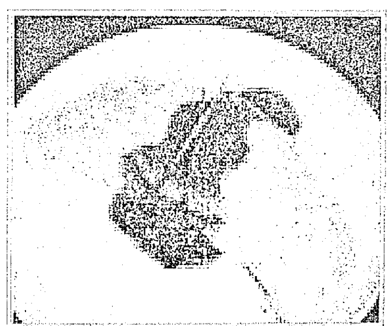
* الكيك غير الناجح:

إذا أخفقت في صنع الكيك، عليك بتقطيعه إلى أجزاء صغيرة ثم أضيفي إلى هذه القطع صوص الشيكولاته ولا يهم إذا كانت غير تامة النضج ويمكنك استخدامها بعد ذلك في بودنج الكيك، وهناك فكرة أخرى هي أن تغمسي قطع الكيك في عصير إحدى الفواكه المحببة إليك مع تزيينها بشرائح الفاكهة اللذيذة والآيس كريم.

الطعام في الإجازات:

* بقايا الأطعمة والرحلات:

إذا كنت تفكر في القيام بنزهة ما فأنت تحتاج إلى التجديد، تجديد كل شيء في حياتك أفكارك، ونظام حياتك بكامله، هذه أفكار جديدة لكي تلائم النزهة التي تقوم بها فهي "أفكار طازجة".

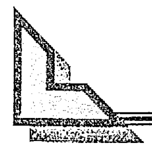


أنت بحاجة إلى نظام غذائي غير تقليدي لكي يتلاءم مع أسلوب حياتك الجديد ففي الأيام العادية تتناول إفطاراً خفيفاً أما وجبة الغداء فتكون دسمة نوعاً ما، على عكس أيام الرحلات والإجازات حيث يكثر احتياجك إلى إفطار منعش للقلب يعطيك الحيوية والقوة والنشاط ليمكنك من ممارسة يومك الحيوي المليء بالعديد من الأنشطة بدلاً من غداء أو عشاء دسم لأنك ستكون منهك القوى بعد يوم حيوي ويكون النوم هو الغذاء الذي تبحث عنه.

ويختلف طعام الرحلات قليلاً لأنك بحاجة إلى عمل أطباق سريعة، وفي الوقت نفسه لا بد من أن تستفيد من بقايا الأكل حتى لا ترهق نفسك... وفي الوقت نفسه توفر نقودك للتنزه.

أولاً- إذا كان لديك بقايا طعام:

إذا كانت هناك بقايا من شرائح لحم مشوي، فإنها أفضل بكثير من شرائح الدجاج، لأن اللحم إذا أعيد تسخينه لا يتغير طعمه مثل الدجاج، ولكن ما الطريقة التي تكسبه مزيداً من المذاق الطيب؟







- علبة من صلصة الطماطم.
- ٤/١ كوب خل.
- ملعقة كبيرة بصل مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ٣ ملاعق كبيرة زبادي.
- ٢/١ ١ كوب ماء.

الطريقة:

- توضع الصلصة مع الماء في إناء على النار حتى درجة الغليان مع التقليب باستمرار ثم تخفض درجة الحرارة وتترك الصلصة لمدة دقيقتين فوق النار.
- يضاف البصل والخل مع التقليب.
- يضاف بعد ذلك الزبادي ويقلب الخليط فوق النار مدة خمس دقائق.
- يوضع الخليط فوق شرائح اللحم الباقية وستجد مذاقها لذيذ جداً.

ويمكنك استخدام بقايا اللحم بعد تقطيعه إلى شرائح صغيرة مع البيض الأومليت (عجة البيض).

ثانياً– طرق مبتكرة لأكلات تقليدية:

البيض أحد العناصر الغذائية التي لا يمكن الاستغناء عنها في الرحلات نظراً لقيمته العالية، وهذه طريقة جديدة تشجعك على تناوله.

المقادير:

- ٤ بيضات.
- كوب صوص فلفل حار.
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم.
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون.

-١/٢ ١ ملعقة صغيرة بصل مفروم.

الطريقة:

- يقلى البصل والثوم مع الفلفل الحار في زيت الزيتون.
- يقلى البيض في إناء منفصل.
- يصب الخليط السابق فوق سطح البيض.
- يقدم ساخناً.

الوقاية من المخاطر المنزلية:

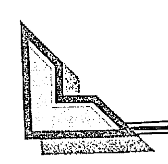
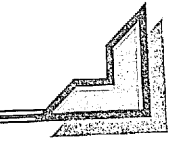
باستطاعة كل إنسان أن يحمي نفسه من المخاطر وأن يؤمنها ضد الأذى، ونجد أن جودة حياة الإنسان لا تتحقق إلا باتباعه للإجراءات الوقائية.

وعلى نحو أدق تعتبر الوقاية المرادف الأول والأخير مهما قدمنا من تعريفات لجودة حياتنا، ووقاية أجسامنا لا تتمثل في المحافظة على الجلد أو الشعر أو البشرة أو الأظافر، فالمفهوم الذي سنقدمه هنا للوقاية سيكون بشكل أعم وأشمل وهي وقاية للروح والجسد في حياتنا اليومية التي نعيشها في المنزل.

والشيء الذي لا يدركه الكثير منا أن الأشخاص يتعرضون للإصابة والضرر من العناصر التي يتعاملون معها في المنازل في حياتهم اليومية، وإن دققنا النظر سنجد من السهل السيطرة على مثل هذه الأشياء لسهولة التعامل معها، ولكي نتعرف على هذه العناصر سنقدم قائمة من الأمثلة لكي تتبع الخطوات التي لم يتم تنفيذها بالفعل، وستشمل مختلف الأماكن في المنزل: المطبخ- دورة المياه- حجرة المعيشة- غرف النوم... الخ.

أولاً- أي مكان بالمنزل:

- كافة الأسلاك الممتدة عبر الأرضيات من الممكن أن تسبب الأذى والضرر لأي شخص يمر عليها وتصعقه على الفور.

- رتب أثاث المنزل على نحو ملائم بحيث تترك أماكن المقابس واضحة للمصابيح الكهربائية والأباجورات أو لأي استخدام كهربائي بدون أن تمد سلكاً كهربائياً.
- إذا كانت هناك ضرورة في مد سلك، ينبغي اختيار مكانه بعناية كبيرة وأفضل موقع على الأرض في مقابل حائط لا يمشي عندها أحد.
- عندما تنقل التليفون من مكان لآخر لكي تتحدث فيه لا ينبغي أن يعترض السلك طريق أحد.
- الأسلاك التي توضع تحت الأثاث أو تمر تحت السجاد يمكن أن تتعرض للتلف، وتسبب الحرائق.
- إبعاد الأسلاك عن السجاد أو الأثاث.
- المداومة على فك التالف منها.
- عدم استخدام المسامير في تثبيت الأسلاك لأن من الممكن أن تعرض المسامير الأسلاك للتلف، أو تسبب الحرائق، أو الصعق الكهربائي لأنها جيدة التوصيل للكهرباء.
- التأكد من سلامة الأسلاك.
- استخدام الشرائط اللاصقة في تثبيتها.
- التأكد من الأسلاك في حالة جيدة أم انها متهالكة لأن من الممكن أن تسبب مثل هذه الأسلاك الحرائق أو الصعق الكهربائي وعليك بإحلالها بأخرى سليمة إذا كانت متهالكة.
- تسبب الأسلاك الكهربائية التي تتحمل فولتاً أعلى من قدرتها الحرائق.
- استخدام أسلاك تتحمل الفولت العالي.
- إذا لم تتوافر إمكانية التغيير فيجب الحد من تشغيل الأجهزة التي تحمل على السلك، ولا يتم تشغيلها في آن واحد.

- ابتعد عن استخدام السجادة التي تتعرض للانزلاق والتحرك من أماكنها بمجرد المشي عليها إذا كان يمر تحتها سلك كهربائي.
- اشتر بطانة من المطاط توضع تحت السجاد لمزيد من العزل.
- فحص السجاد من آن لآخر لرؤية ما إذا كان يحتاج إلى تجديد البطانة لأنه بمجرد تنظيف السجاد وغسيله تتآكل البطانة أو الخلفية العازلة المزود به.
- احرص على تدوين أرقام تليفونات الطوارئ مثل أرقام تليفونات الأصدقاء، واكتبها بخط واضح، واحتفظ بها في أماكن ظاهرة.
- احرص دائماً على أن يكون هناك جهاز تليفون تستطيع الوصول إليه عندما تتعرض لحوادث لا تمكنك من الوقوف (أن يكون في المتناول على الأقل).
- لا بد من أن تركب جهاز إنذار للحرائق على أرضية كل غرفة.
- تركيبها بطرق صحيحة.
- تركيبها بعيداً عن فتحات التهوية.
- أن تركب أجهزة إنذار بالقرب من غرف النوم إما على السقف أو أسفله مباشرة.
- التأكد من صلاحيتها من وقت لآخر.
- وأهم من ذلك كله تركيب هذه الأجهزة إن لم يكن لديك لأن الخسائر لا تحدث من الحرائق وإنما من دخانها وغازاتها السامة.
- في حالة سخونة المفاتيح الكهربائية فهذا يعني وجود خلل ما بالتوصيلات الكهربائية.
- افصل الأسلاك من التيار الكهربائي، ولا تستخدم المفاتيح.
- الاستعانة بكهربائي على الفور للتأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية.
- الأسلاك المكشوفة تعرض الأفراد للصعق الكهربائي لذلك عليك بتغطيتها وعدم تركها مكشوفة.

- تسبب وسائل التدفئة سواء التي تعمل بالكيروسين أم الغاز الكثير من الحرائق إذا كانت ملامسة للأثاث، لذلك عليك بوضعها بعيداً عن الستائر، والسجاد، والأثاث، وإبعاد أي أجهزة أو مواد قابلة للاشتعال.
- لا بد من أن يتم تشغيل هذه الأجهزة مع فتح الأبواب والنوافذ للحصول على التهوية الملائمة لأن عدم الحصول على نظام التهوية السليم يؤدي إلى تصاعد غاز أول أوكسيد الكربون السام.
- استخدام الوقود الملائم لكل جهاز تدفئة.
- إذا كنت تستخدم المدفأة التي تعمل بالخشب، لابد من الاستعانة بالمسؤولين في مجال تركيبها ليتم ذلك بطريقة صحيحة.
- لابد من الوضع في الاعتبار خطة للطوارئ حول كيفية الخروج من المنزل عندما تشب الحرائق فهي تنتشر بسرعة كبيرة، وتنتابك حالة من الارتباك لذلك لابد من وضع خطة أو رسم بعض الخطوط الأساسية التي توضح لكل فرد دوره في عملية الإنقاذ دون الارتباك.
- ممارسة هذه الخطة من آن لآخر لضمان تنفيذها بسهولة وخروج كل فرد من المأزق بسهولة وبسرعة كبيرة، وتحديد المخارج التي تنقذ جميع أفراد العائلة عند نشوب المخاطر.

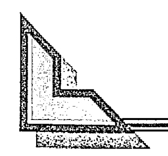
ثانياً– أعمال السباكة:

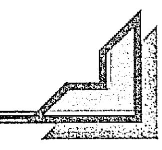
هناك قائمتان يمكنك الاعتماد عليهما عند العناية بأعمال السباكة المنزلية، للمحافظة على عدم انسداد الحوض أو المرافق الصحية أو مواسير المياه.

* قائمتان في قائمة واحدة لأعمال السباكة:

- استخدام مياه ساخنة من ماء الصنبور أو تسخن فوق النار وتصب في الحوض دفعة واحدة لإذابة أي دهون.. ثم يسد الحوض في المرة الأخيرة وتنزع السدادة ليترك الماء يندفع بقوة مرة واحدة.

- عدم وضع الأطباق المتسخة في غسالة الأطباق إلا بعد تنظيفها من فتات الطعام.
- تنظيف فلتر الصنبور الصغير المركب عليها من آن لآخر عند الشعور بقلة تدفق الماء.
- تنظيف خزان الماء للمرافق مرتين في السنة، وفي أثناء ذلك يغلق محبس المياه وتترك المياه للتدفق بغزارة فيه مرة واحدة ثم يضاف بعد ذلك منظف داخل الخزان بكمية صغيرة للمتبقي من المياه في داخله ثم تستخدم فرشاة أو قطعة قماش للتنظيف.
- لضمان تدفق المياه في حوض الحمام أو حوض الاستحمام (البانيو) وعدم انسدادهما توضع قطعة من القماش بإحكام على المصفاة حتى يمتلئ التجويف بالماء ثم تنزع قطعة القماش لتجد تدفق الماء بانسيابية.
- تنظيف السدادة من آن لآخر وما تحتها لتجنب تكون الرواسب.
- عدم إلقاء قطع المناديل الورقية أو الشعر أو أي نفايات في المرافق الصحية.
- إذا كان هناك تسرب للمياه تحت المرافق، عليك بفحص مواسير الماء المتصلة بخزان المرافق أو تجويفه.. وإذا لم توجد آثار للمياه على الأرض حول المواسير فكل ما تحتاجه فقط رفع المرافق ووضع حلقة جديدة شمعية حوله.
- لمعرفة تسرب المياه في حوض الاستحمام (البانيو) عند الاستحمام، عليك بفحص الحوائط المثبت عليها الدش عن وجود تشققات عليها أو بروز السيراميك للخارج.
- غلق محبس المياه عند ترك المنزل فترات طويلة.
- عدم تعليق رف أو أية أداة للزينة فوق المرافق.

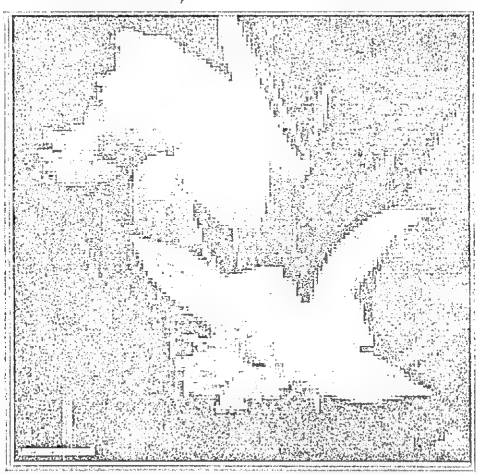




- عدم سكب المياه الساخنة في المرافق حتى لا تعرضها للتشقق.
- المحافظة على المواسير والصمامات من الصدأ بدهانها بالزيت من آن لآخر.

ثالثاً- تنقية هواء المنزل بالنباتات:

مناخ المنزل معرض للتلوث بالغازات الضارة بما نستخدمه من أدوات منزلية وعادات يومية، ومن هذه الغازات غاز (الفورمالديهايد-Formaldehyde).



وهو غاز عديم اللون ورائحته نفاذة ومن آثاره السيئة التهاب العين والحلق والشعور بالغثيان والاختناق وعدم القدرة على التنفس عند بعض الأشخاص عندما تكون نسبته عالية، وتركيزاته العالية تصيب مرضى الربو بأزمات حادة، كما يثير هذا الغاز لدى البعض الحساسية عند استنشاقه، وأخيراً فقد أثبتت التجارب أنه يسبب الأمراض السرطانية للحيوانات وربما يكون كذلك بالنسبة للإنسان.

* مصادر غاز الفورمالديهايد بالمنزل:

- دخان السجائر.
- المواد البنائية.
- المنتجات المستخدمة في الأغراض المنزلية (مثل المنظفات).

- الأدوات المنزلية التي تحرق الوقود بدون نظام تهوية لها مثل الأفران التي تعمل بالغاز أو الكيروسين.
- خشب الأثاث المضغوط.

وتتعدد استخدامات غاز الفورمالديهايد سواء بمفرده أو بإضافته للمواد الكيميائية الأخرى، ومن أكثرها شيوعاً: ضغط أنسجة الملابس أو أي منسوجات للأثاث أو للمنزل بصفة عامة، مكون يضاف لمادة الغراء والمواد اللاصقة الأخرى، مادة حافظة في كثير من أنواع الدهانات والطلاء، وبمرور الوقت وبقدم الأشياء التي ينبعث منها غاز الفورمالديهايد تقل نسب انبعاثه منها.

وكلما كانت المنتجات جديدة مع ارتفاع درجة الحرارة داخل المنزل ونسبة الرطوبة ازداد انبعاث هذا الغاز.

* قائمة بالنباتات التي تنقي هواء المنزل:

١- Azalea.

٢- Chrysanthemum.

٣- Golden pothos.

٤- Spider plants.

٥- Philodendron.

٦- Dieffenbachia.

٧- English ivy.

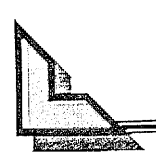
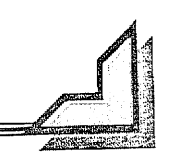
٨- Peace lily.

٩- Gerbera Diasy.

١٠- Warneckei.

١١- Cyclamens.

١٢- Tulips.

١٣- Prayer plants.

١٤- Christmas cactus.

١٥- Fig tree.

وأفضلها على الإطلاق أرقام ٢،٤،٨،٩.

والتنويع في النباتات مطلوب على أن يكون هناك نوع أو اثنان على الأقل فنبات كثير يساوي هواء أنقى.

* تحذير:

ينبغي عدم سقاية النباتات المنزلية بشكل زائد على الحد لأن التربة الرطبة تساعد على نمو الكائنات الحية الدقيقة التي لها تأثير سلبي على مرضى الحساسية.

رابعاً- العناية بأنسجة الملابس:

- تتعدد أنواع الأنسجة: القطنية- الصوفية- القطيفة- الحريرية... الخ، فلكل نوع طريقة للعناية به، ومن أكثر المشاكل التي تتعرض لها أنسجة الملابس البقع سواء أكانت بقع الطعام أو اللبان أو الشحوم... أو المكياج.

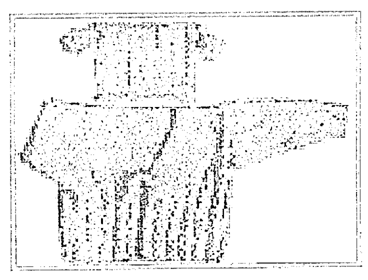
* كيفية الاعتناء بأنسجة الملابس:

- اختبار صبغة النسيج.
- الكشمير.
- الشنيل.
- القطن.
- الدنيم.
- الحرير.
- القطيفة.
- الصوف.
- التخلص من البقع.

- اختبار صبغة النسيج:

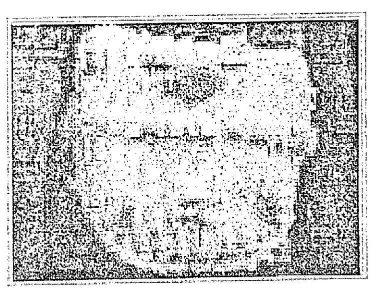
عند شراء الملابس الجديدة يكون لونها زاهياً وبراقاً وبمجرد غسيلها ينطفئ هذا اللون وتبدو الثياب كأنها قديمة وتم ارتداؤها العديد من المرات، فقبل الوقوع في هذه المشكلة عليك باختبار الصبغة أولاً باستخدام قطعة قماش قطنية مبللة ووضعها على النسيج من الداخل ثم الانتظار بضع دقائق حتى تمتص الماء، وتوضع قطعة قماش قطنية بيضاء جافة لترى ما إذا كان اللون يطبع عليها أم لا.

- الكشمير:

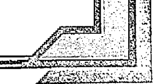


- يستخدم الماء البارد والغسيل اليدوي في تنظيفه.
- لا يعصر النسيج ويصفى الماء بلفه في فوطة قطنية.
- يفرد على سطح مستوٍ لتجفيفه ولا ينشر متدلياً.

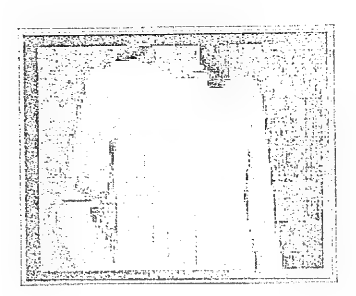
- الشنيل:



- يستخدم الماء الدافئ والغسيل اليدوي في تنظيفه.
- لا يعصر النسيج لأنه يرتخي.
- يفرد على سطح مستوٍ لتجفيفه ولا ينشر متدلياً.

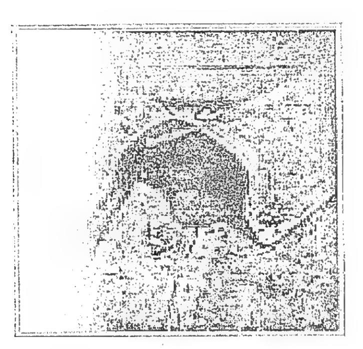



- القطن:



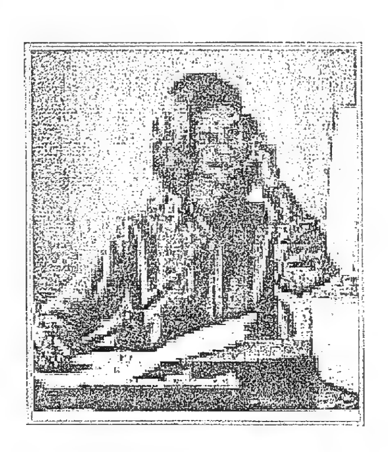
- يقلب الثوب بحيث يصبح داخله للخارج في مواجهة الماء ومسحوق الغسيل.

- الدينم (الجينز):



- ينقع الجينز في ماء بملح قبل الغسيل حتى لا يفقد صبغته.
- إذا كان لديك بنطلون جينز قديم بدأ لونه الأصلي في التغير اغسله مع بنطلون جديد حتى يكتسب لوناً منه.

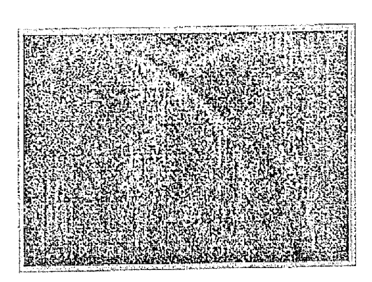
- الحرير:



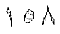
- إذا تعرض ثوبك المصنوع من الحرير إلى البقع عليك باختباره أولاً قبل غسيله بالماء العادي (اختبار الصبغة) وإلا فلا غنى عن التنظيف الجاف.
- تغسل المنسوجات الحريرية بالماء البارد يدوياً.
- يعصر برفق ثم يفرد على سطح مستوٍ عند تجفيفه.
- القطيفة:



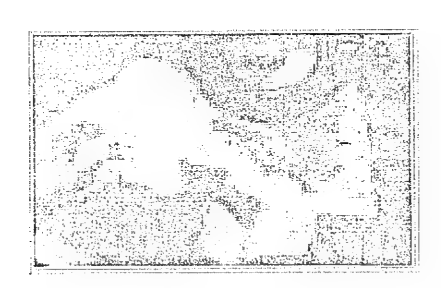
- التنظيف الجاف هو المسموح به فقط مع أنسجة القطيفة.
- تستخدم فرشاة جافة لتنظيفه من الأتربة أو أية مواد عالقة به، كما تساعد على بقاء الوبرة تبدو كأنها جديدة.
- القطيفة المصنعة من القطن يمكن تنظيفها بالبخار، أما تلك المصنعة من الأسيتات والرايون فلا بديل معها للتنظيف الجاف.
- الصوف:



- يغسل في الغسالة على دورة الصوف.
- أو يغسل يدوياً بعد قلب الجزء الداخلي للخارج.
- يستخدم الماء البارد.
- ثم يفرد على سطح مستوٍ حتى يجف.



- التخلص من البقع:



أ- إزالة البقع:

- ينبغي التخلص من البقع بمجرد ظهور آثارها على النسيج.
- تستخدم قطعة من القماش جافة ونظيفة على مكان البقعة لمنع انتشار السائل لباقي النسيج.
- يبلل مكان البقعة بالماء.
- تستخدم مذيبات البقع لإزالة البقع الزيتية (مثل بقع الدهان أو أحمر الشفاه).
- إذا لم تختفِ البقعة، عليك بالذهاب إلى محلات مختصة (دراي كلين).

٢- الشمع:

- يكشط الشمع من على النسيج قدر الإمكان.
- يوضع النسيج في الفريزر حتى يتجمد ويعاد كشطه مرة أخرى.
- يطبق النسيج ويوضع بين منشفتي مطبخ ثم يكوى بالمكواة.
- يغسل بالطريقة المعتادة.

٣- العلكة (اللبان):

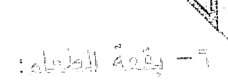
- تجميد اللبان الذي يوجد في النسيج في الفريزر ثم يكشط.

٤- المكياج:

- تستخدم مزيلات المكياج ومستحضرات التجميل.

٥- الشحوم:

- ينثر مسحوق الطلق (Talcum powder) لامتصاص البقعة الحديثة.



٦- بقعة الطماطم:

- تبلل قطعة قماش بمحلول صابوني ثم تمسح البقعة وتنشف.

٧- العفن:

- يستخدم مزيج من عصير الليمون والملح بقطعة إسفنجية على البقعة ثم تترك في الشمس لتجف.
- وبعدها يستخدم منظف.

٨- طلاء الأظافر:

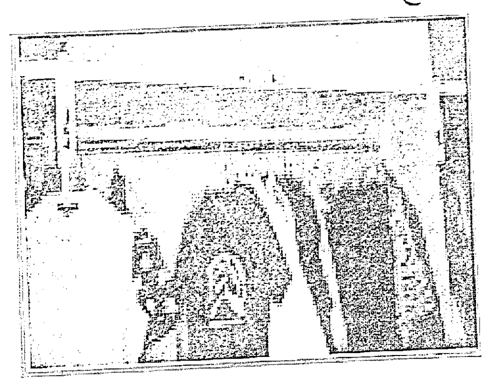
- ينقع النسيج في خليط من عصير الليمون أو الخل والملح.

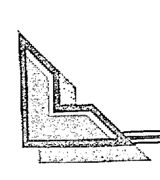
٩- النبيذ:

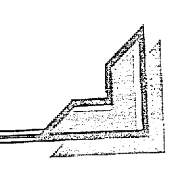
- تبلل قطعة قماش بالماء البارد والخل الأبيض وتنظف بها البقعة ثم ينثر الملح لامتصاص النبيذ ويغسل النسيج بالماء البارد ومنظف.
- أما البقع الصعبة فتغسل بمنظف أو مسحوق غسيل مع ماء ساخن (مع التأكد مع نوع النسيج حتى لا يضر الماء الساخن به).

* خزانة الملابس:

سواء أكان لديك خزانة صغيرة أم كبيرة... فالنتيجة واحدة لأنك ستشكو في كلا الحالتين من عدم توافر الأماكن به لترتيب ملابسك وكأنك بحاجة إلى مزيد من الأرفف والأدراج.



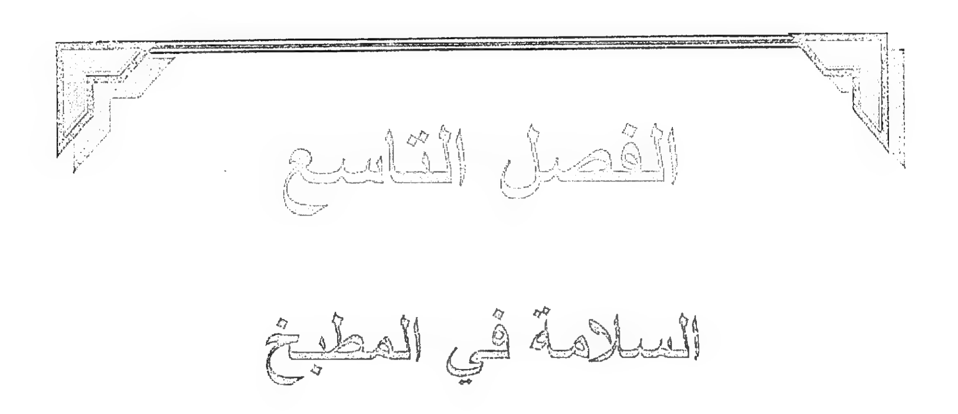




ليس ضرورياً أن تشتري خزانة أكبر في الحجم لكي تفي باحتياجاتك لكن اجعل منها خزانة جديدة بل كبيرة بالطرق الآتية:

- أولاً وقبل أي شيء، عليك بإعادة ترتيبها مرة أخرى مع تحديد أماكن معينة لكل نوع من الملابس: القمصان- الجوارب- البدل- الأحذية... الخ، وستحصل بذلك على مكان إضافي يمكنك وضع المزيد من الملابس فيه.
- اشتر مجموعة من "الشماعات" البلاستيك رخيصة الثمن ولتكن من النوع والشكل نفسه، حتى لا تتشابك "الشماعات" مع بعضها البعض وتحدث الفوضى داخل الخزانة، كما أن التوحد في الشكل يحدث الراحة والانسيابية في العثور على الأشياء في الدولاب.
- وضع الملابس الأكثر استخداماً في الأرفف القريبة، والأقل في الاستخدام في الأرفف العلوية.
- يمكنك تزويد خزانتك "بقضيب أسطواني" آخر" لتعليق الملابس عليها بحيث يركب في مستوى منخفض عن مستوى القضيب الأول حتى تعطي لك مساحة أكبر في الدولاب تمكنك من تعليق الملابس الخفيفة عليه مثل القمصان، والبنطلونات... الخ.
- رتب الملابس في الدولاب إما بالألوان أو حسب النوع لكي يسهل عليك العثور على ما تريده في دولابك المزدحم بالملابس.
- عند ارتدائك لما يقع عليه اختيارك، عليك بوضع "الشماعة" في نهاية القضيب الذي تعلق عليه الملابس أو في سلة بجانب الخزانة أو في مكان يمكن الوصول إليه بسهولة، وليمنع اشتباك الشماعات المليئة والخاوية.
- توضع الإكسسوارات مثل: القفازات والأوشحة... وغيرها في صندوق صغير من البلاستيك يكون مكانها على أرفف الدولاب أو في الأدراج وتكون في متناول الأيدي حتى يسهل استخدامها.

- يمكنك التخلص من ملابسك التي لا تحتاج إليها، أو التي لا تلائمك بأن تتبرع بها للجمعيات الخيرية وبذلك ستكون الفائدة مضاعفة حصولك على مكان إضافي في خزانتك، وإعطائها لمن يحتاجون لمثل هذه الملابس.
- لا تكدس ملابس المواسم الأربعة في خزانتك التي تستخدمها يومياً، خصص مكاناً فيه للملابس التي لا تستخدمها حتى لا تختلط.
- وبالنسبة للملابس التي ارتديتها في اليوم الواحد سواء في الصباح في أثناء العمل، أم في المساء عند القيام بنزهة ما، عليك بإعادتها في المكان المخصص لها، أما المتسخ منها فضعه على الفور في "سلة الغسيل" أو أرسله للتنظيف.
- خصص أماكن للملابس التي تريد كيَّها، والأفضل أن تفعل ذلك بحيث تكون جاهزة في أي وقت تحتاجها فيه.
- حافظ على نظام خزانتك المرتب، فإن ذلك أفضل بكثير من أن تعيد ترتيبها مرة أخرى.



الفصل التاسع

السلامة في المطبخ



السلامة في المطبخ:



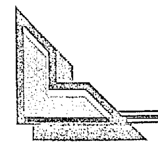
عندما يتحدث الناس عن المطبخ النظيف، يتبادر إلى الذهن عادة نظافة الأرضية، ولمعان حوض الجلي، وترتيب الخزائن والأرفف، ونظافة أدواته وعدم تلطخها، وغير ذلك من الأمور الظاهرة، ولكن ما تعنيه كلمة (المطبخ النظيف) حقيقة هو ذلك المطبخ الذي يحوي طعاماً آمناً وسليماً، فالنظرة هنا ليست للنظافة الظاهرية فقط، ولكنها كذلك في تحضير طعام آمن خالٍ من الجراثيم الضارة.

وتدور سلامة الطعام في المنزل حول ثلاث نقاط رئيسية، هي:

- طريقة حفظ الطعام.
- طريقة تحضير الطعام.
- طهو الطعام.

ولمعرفة كيفية تعامل ربة المنزل مع كل من الوظائف الثلاث، نعرض هنا بعض الإرشادات المساعدة على ذلك:

١- يجب أن تحفظ الثلاجات على درجة الحرارة ٥ درجات مئوية أو أقل، وللأسف وُجد أن معظم الناس يجهلون أهمية الاحتفاظ بدرجة حرارة مناسبة



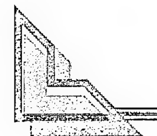


للثلاجة، ووجد أيضاً أنه في كثير من البيوت تتجاوز درجة حرارة الثلاجة ١٠ درجات، وللحفاظ على ذلك ينصح بقياس درجة حرارة الثلاجة بمحرار فإذا وجد أن حرارتها أعلى من ٥ درجات مئوية يحرك زر التحكم حتى نحصل على درجة البرودة المطلوبة، والحفاظ على هذه الدرجة مهم، لأنها تبطئ نمو معظم الجراثيم والبكتيريا، وإن كانت لا تقتلها، غير أن تقليل عدد البكتيريا ومنعها من التكاثر يجعل المستهلك للأطعمة أقل عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، أما بالنسبة للتجميد على درجة صفر مئوي أو أقل فإنه يوقف نمو البكتيريا وإن كان لا يقتل جميع أنواعها.

٢- يجب أن تحفظ الأطعمة المطهوة في الثلاجة بأسرع ما يمكن وبأقل من ساعتين بعد الطبخ، لأن تركها أكثر من ذلك يمكن أن يؤدي إلى فساد الأطعمة وانتشار الجراثيم فيها، ولا ينفع التذوق والشم لمعرفة صلاحية الطعام من فسادها، فوجود جزء بسيط ملوث بالبكتيريا يعرض المستهلك للأمراض على الرغم من أنه لا يمكن- في غالب الأحيان- معرفة ذلك بالتذوق أو الشم، وعند حفظ الطعام في الثلاجة يجب وضع تاريخ حفظه على الوعاء حتى يستهلك في وقت آمن، وإجمالاً يمكن حفظ الطعام بأمان في الثلاجة واستهلاكه خلال ثلاثة أيام إلى خمسة أيام، وإذا كان هناك شك في تاريخ الحفظ فيجب التخلص من الطعام.

٣- يستحب تنظيف وتسليك مجاري المطبخ بانتظام، بسكب مخفف محلول الكلور بنسبة ٥ مل (مقدار ملعقة صغيرة) من الكلور إلى لتر واحد من الماء، لأن بقايا الأطعمة المترسبة على المجاري بمساعدة الرطوبة تساعد على نمو البكتريا وتكاثرها.

٤- يغسل اللوح المستعمل لتقطيع اللحوم والطيور والأسماك بالماء الدافئ والصابون ثم يشطف باستعمال مطهر خفيف قبل استعماله لتقطيع أي من



الأطعمة الأخرى كالخضار لتحضير السلطة، لأن اللحوم النيئة لا يصح أن تتلامس مع أي من أنواع الأغذية الأخرى منعاً لنقل الجراثيم التي تتكاثر بسرعة في اللحوم.

٥- ينصح بطهو اللحوم جيداً لقتل الجراثيم، وعند شيّ البرغر (الكفتة) فلابد من الاستمرار في طهوها حتى يختفي احمرار اللحم تماماً.

٦- يجب عدم تذوق المعجنات المحتوية على البيض النيئ قبل طهوها، لتجنب التعرض للجراثيم التي تعيش في البيض النيئ، مثل السالمونيلا، وهذه الجراثيم تموت مع الخَبْز أو الشيّ.

٧- تنظف خزائن المطبخ وسطوحه التي تلامس الطعام باستعمال ماء دافئ وصابون ومحلول الكلور المخفف، لأن استعمال الماء والصابون فقط لا يقتل جميع أنواع البكتريا التي يمكن أن توجد في المطبخ، أما الماء فبإمكانه التخلص من الغبار والأوساخ الخارجية وليس البكتيريا والجراثيم، ويجب التأكد من حفظ الفوط والإسفنجات جافة دائماً لمنع تكاثر البكتيريا والفطريات فيها.

٨- إن نقع الآنية المتسخة بعد الاستعمال لفترة طويلة يساعد على نمو وتكاثر البكتيريا التي تتغذى على بقايا الأطعمة في الآنية، فالأفضل عند غسل الأواني باليد غسلها خلال ساعتين من الاستعمال، والأفضل أن تترك لتجف دون استعمال المناشف لتنشيفها، أو يمكن غسلها بواسطة آلة غسيل الصحون التي تعقمها وتنظفها وتجففها دون أن تلمس باليد.

٩- يجب غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل لمس الطعام وبعده، خاصة اللحوم النيئة، وإن استعمل قفازان فيجب غسلهما كذلك بالماء الدافئ والصابون.

١٠- يوصي خبراء صحة الأغذية بإذابة الثلج عن اللحوم بوضعها في الثلاجة أو في المايكرويف، لا بتركها في جو المطبخ الخارجي، لأن

الفرصة تكون حينئذ مواتية لنمو البكتيريا في الطبقات الخارجية الذائبة للحم في درجات الحرارة العادية، بينما الطبقات الداخلية لا تزال متجمدة، ويمكن أيضاً إذابة الثلج بوضع اللحم في كيس محكم الإغلاق ووضعه في إناء من الماء البارد ثم تغيير الماء كل نصف ساعة حتى يحافظ على درجة برودته، وعند استعمال "المايكرويف" لإذابة الثلج فلابد من ترك مسافة بين اللحم المراد إذابته وبين جدران الميكروويف حتى تتوزع الحرارة بشكل متساو على اللحم كله.

مسائل شائعة في المطبخ:

إن الميلامين طنجرة الضغط أفضل الأواني المستخدمة في المطبخ.. والملح والبهارات يؤخران عمل البكتيريا.

تتساءل بعض ربات البيوت عن استخدامات معينة في المطبخ، قد تتكرر يومياً، يبحثن لها عن جواب، وهذه بعض الأسئلة والأجوبة عليها:

١- هل استخدام حلة الضغط يعتبر جيداً من الناحية الصحية؟

نعم.. حلة الضغط تسرع من إنضاج الطعام في وقت أقصر من الطبخ في الحلة العادية.. لذا فهي تقلل الخسارة النسبية في القيمة الغذائية.

٢- هل لاستخدام البيكربونات في الطبخ محاذير صحية؟

بيكربونات الطبخ عبارة عن مادة قلوية تساعد على المحافظة على اللون الأخضر للخضراوات في أثناء الطبخ.. كما أنها تسارع في إنضاج الطعام.. وتنحصر آثارها السلبية في أنها تعادل أحماض المعدة مما يؤخر عملية الهضم.. كما أنها تؤثر على الاستفادة من فيتامين التيامين وفيتامين (C).

٣- هل يجب تغيير زيوت القلي بعد كل قلية؟

إن تغيير زيت القلي بعد كل قلية عملية مكلفة لا يستطيعها ثلاثة أرباع سكان الأرض لظروفهم المعيشية الصعبة.. كما أن الزيت لا يفسد بهذه السرعة.

ويفضل عدم السماح للزيت بالغليان فترة طويلة قبل وضع الغذاء فيه، وبعد إزالة الطعام المقلي وبقاء الزيت في حالة نقية إلى حد كبير، فلا بأس باستخدام الزيت أكثر من مرة.. أما في حال تغير لونه إلى السواد فيجب تغييره في الحال.

٤- هل يُعتبر استخدام الأواني البلاستيكية آمناً لحفظ الطعام؟

- يقسم البلاستيك إلى نوعين:

أ- البلاستيك الحراري: وهو البلاستيك الشائع الاستعمال الذي يتغير شكله ويتميع في حال تعرضه للحرارة الشديدة، كذلك يمكن صهره وإعادة تشكيله.

ب- البلاستيك الذي لا يتأثر بالحرارة: إلا إذا ارتفعت حرارته إلى درجات عالية، فحينئذ يحترق ويتفتت، ولا يمكن الاستفادة منه مرة أخرى "مثل الميلامين".

والمشكلة في البلاستيك أن بعض أجزائه قد يختلط ويذوب في الطعام، ويدخل إلى أمعاء الإنسان، مما يسبب حساسية للبعض، كما أن البلاستيك قد يُغيِّر من نكهة بعض الأطعمة، وبشكل عام، فإن نوعية البلاستيك تحدد استعماله.. فالنوع الثاني "الميلامين" أفضل وأسلم من النوع الأول لحفظ الطعام.

٥- هل يمكن وضع الملح والبهارات بعد تنظيف الأسماك مثلاً ثم حفظها في المجمد؟

نعم، بل ربما ساعد ذلك على الحفظ لأن الملح والبهارات تساعد على تأخير عمل البكتيريا المسببة لفساد الأطعمة.

٦- ما أفضل الطرق لإذابة الأطعمة المجمدة بعد إخراجها من المجمدة؟

تختلف الإجابة باختلاف الأطعمة، فإذا كانت القطع صغيرة يسهل التخلص من تجميدها خلال الطبخ أو القلي فمن الأفضل استعمالها مباشرة دون الحاجة إلى تركها لتذوب.

أما إذا كانت القطع كبيرة، والتجميد شديداً، فيفضل إبقاؤها فترة خارج المجمدة لتذوب، ولكن من الأفضل تغطيتها لكيلا تخسر عناصرها الغذائية بالتأكسد والتبخر، ولكيلا تكون عرضة للذباب والتلوث.

٧- كيف يمكن الوقاية من حوادث التسمم الغذائي؟

هذه مجموعة من النصائح انطلاقاً من المبدأ الشهير: "درهم وقاية خير من قنطار علاج":

- اتباع الوسائل والأساليب الصحية في شراء الطعام وتنظيفه وتحضيره وحفظه.
- وضع الأطعمة المراد حفظها مدة طويلة مباشرة في المجمدة "الفريزر" وعدم تركها مدة طويلة في المطبخ دون إعداد.
- عدم شرب الحليب الطازج قبل غليه عدة دقائق.
- تجنب الأكل من المطاعم، والمقاهي التي لا تتوافر فيها الشروط الصحية.
- عدم تناول البيض الذي يظهر عليه كسر أو شرخ في القشرة.. كما يجب عدم غسل البيض قبل وضعه في الثلاجة لأن ذلك يؤدي إلى تلوثه من الداخل.
- عدم تناول أي غذاء يُشتبه في فساده.

٨- هل يمكن للغذاء أن يكون فاسداً دون وجود علامات يمكن إدراكها بحواسنا؟

نعم.. قد يفسد الغذاء دون القدرة على معرفة ذلك بالحواس الخمس.. خاصة إذا كان الفساد بسيطاً في بدايته أو كان الغذاء الفاسد معروضاً وهو في حالة تجمد، لذا فمن الأفضل الابتعاد عن الأغذية المشتبه فيها أو التي انتهت صلاحيتها أو التي وضعت في ظروف تساعد على سرعة فسادها "أمكنة حارة أو مكتومة"، ومن ذلك ما يحصل عند تحضير ساندويتش لطالب المدرسة من البيض



المسلوق أو التونة أو أطعمة أخرى سريعة الفساد، في الليلة التي تسبق ذهابه إلى المدرسة، ليتناولها في الصباح، إذ قد يؤدي ذلك إلى حدوث التسمم.

سلامة الأطعمة في المنزل:

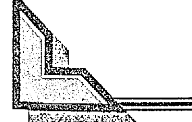
إن الجهد والعناية التي تبذلها في إعداد الأطعمة بالمنزل تساعدك كثيراً في التقليل من حدوث التسمم الغذائي.

والجدير بالذكر إن الأطعمة يمكن أن تتلوث سريعاً وبكل سهولة بشتى أنواع البكتيريا التي تختلف أنواعها وخصائصها التي تتسبب في تلويث الطعام المعد للطهو أو الطعام المطهو، ومن أنواع البكتيريا السالمونيلا التي تسبب اضطرابات معوية وآلاماً في البطن وتندرج تحت مسمى (الأمراض التي تسببها الأطعمة)، وفي بعض الأحيان تسمى (مرض الهامبرغر) نسبة لعدم أخذه الوقت الكافي في أثناء عملية الطهو، ويمكن أن يشمل هذا المرض اللحوم الأخرى كالدواجن والألبان غير المبسترة، وهذا النوع من المرض قد انتشر بكثرة في جميع أنحاء العالم.

ولتجنب الإصابة بالأمراض التي تسببها الأطعمة يمكن اتباع بعض الإرشادات والنصائح الصحية المفيدة، وهي كالآتي:

١ – التبريد:

- يجب حفظ اللحوم والدواجن مجمدة.
- يجب إزالة الثلج عن اللحوم المجمدة باستخدام الثلاجة أو المايكروويف (لأن إذابة الثلج خارج الثلاجة يساعد على تكاثر البكتيريا ويمكن استخدام الميكروويف عن طريق تشغيل نظام إذابة الثلج).
- يجب عدم وضع اللحوم المجمدة في درجة حرارة الغرفة بل حفظها داخل الثلاجة لحين استخدامها.




٢- الطهو الجيد (طبخ الطعام جيداً):

- للتأكد من خلو الأطعمة من البكتيريا يجب طهوها جيداً لقتل البكتيريا والتخلص من السوائل التي باللحوم خاصة عند طهو أنواع الهامبرغر والدواجن واللحوم المفرومة والتأكد من نضجها بالكامل.
- لتجنب التلوث العكسي يجب التأكد من عدم ملامسة الأطعمة المطهوة لغير المطهوة، كما ينبغي عدم استخدام الأواني التي تم استخدامها في حفظ الأطعمة غير المطهوة.

٣- حفظ الطعام ساخناً:

ينبغي تناول الطعام فور طبخه أو حفظه ساخناً لتجنب تكاثر الجراثيم التي تتسبب في حدوث الأمراض التي تنقلها الأطعمة.

٤- بقايا الأطعمة المطبوخة:

إن بقايا الأطعمة المطبوخة غالباً ما تكون سبباً في حدوث التسمم الغذائي، وينصح بالآتي:

- اطبخ فقط الطعام الذي يكفيك وتجنب حفظ بقايا الطعام.
- إذا كان لابد من حفظ بقايا الأطعمة في الثلاجة فيجب وضعها في حاويات غير عميقة بغرض التبريد السريع.
- تجنب حفظ بقايا الأطعمة التي يتناولها عدة أشخاص في وقت واحد من إناء واحد، واحرص على التخلص منها إذ ربما تكون قد تلوثت بكثرة الأيادي.
- تخلص من بقايا الأطعمة الناتجة من الوجبات التي يتم تناولها في الرحلات والنزهات كالسلطات واللحوم بمختلف أنواعها.



٥- النظافة:

يمكنك منع انتشار البكتريا وتكاثرها وتجنب ذلك في الأطعمة أو الأسطح التي تحفظ وتجهز فيها تلك الأطعمة باتباع النصائح الصحية البسيطة التالية:

- غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون بعد دخول الحمام.
- غسل الأواني والأدوات التي تستخدم في تجهيز اللحوم الحمراء وتقطيعها أو البيضاء غير المطبوخة.
- غسل الأواني والأدوات التي تستخدم في تجهيز اللحوم وتقطيعها بالماء والصابون وسائل التعقيم بعد استخدامها مباشرة.

٦- تناول الطعام في الخارج:

تجنب تناول الأطعمة المطبوخة خارج المنزل إلا بعد التأكد من طبخها جيداً وتقديمها ساخنة.

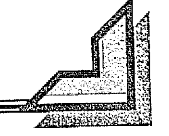
٧- الحليب:

تجنب شرب الحليب غير المغلي.

٨- تعقيم الخضروات والفواكه:

- اغسل الخضروات والفواكه جيداً بالماء النظيف للتخلص من بقايا الأتربة والأوساخ.
- انقع الخضروات والفواكه في محلول الميلتون أو الكلوركس بمقدار ملعقة كبيرة من أي منهما لكل لترين من الماء البارد لمدة عشر (١٠) دقائق.
- تشطف الخضروات والفواكه بعد ذلك بالماء النظيف لإزالة رائحة المحلول المستعمل وبعدها تصبح الخضراوات والفواكه صالحة للأكل مباشرة أو لتقطيعها للسلطة.





فساد اللحوم:

أ- اللحوم المبردة الطازجة:

١- الذبائح المبردة:

حفظ الذبائح على درجة حرارة الغرفة (أعلى من ٢٠° مئوية) يؤدي إلى نمو البكتريا المسببة للأمراض والمحبة للحرارة المتوسطة (MESOPHILIC BACTERIA) فعلى سبيل المثال بكتريا الكلوستريديا (CLOSTRIDIA) المتحوصلة اللاهوائية يمكن أن تنمو داخل أنسجة العضلات وتؤدي إلى حدوث فساد داخل اللحم، ويكون ذلك أهم مؤشر لاحتمال نمو الأنواع الممرضة مثل (CLOSTRIDIUM BOTULINUM ،CLOSTNICLIUM) بأعداد ذات تأثير خطير وربما قاتل، كذلك فإن ارتفاع درجة حرارة الذبائح في أثناء التخزين والتداول يؤدي إلى نمو بكتريا السالمونيلا الممرضة، ففي عام ١٩٥٣م حدث تسمم ببكتريا السالمونيلا لحوالي تسعة آلاف مستهلك في السويد بسبب ترك الذبائح في أحد المسالخ في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة.

تفسد الذبائح في درجات حرارة أقل من ١٠° مئوية بسبب البكتريا المحبة للبرودة (PSCHROTOPHIC BACTERIA) والمقاومة للبرودة (PYCHROTOPHIC BACTERIA) إذا تركت فترة تزيد على فترة الصلاحية المنصوص عليها حيث تنمو هذه البكتريا ببطء وتؤدي إلى ظهور لزوجة على سطح اللحم مع روائح أقرب إلى رائحة الفواكه وظهور بعض الصبغات على أسطح اللحوم ويقل نمو البكتريا كلما قلت نسبة الرطوبة في الثلاجات وزاد توزيع الهواء البارد على أسطح الذبائح.

كذلك يتأثر نمو هذه البكتريا بمستوى تركيز الأس الهيدروجيني فكلما قل الأس الهيدروجيني قل تبعاً لذلك نمو البكتريا، وقد ثبت أن فساد اللحوم يبدأ في

إدراكه بالحواس الخمسة للإنسان عندما تصل أعداد البكتريا في اللحم إلى عشرة ملايين في السنتمتر المربع.

٢- اللحم المعبأ تحت تفريغ هوائي (VACUUM-PACKED MEAT):

انتشرت في الآونة الأخيرة تقنية حفظ اللحوم في أكياس غير منفذة ومفرغة من الهواء لها محاسن مثل سهولة التداول وحفظ لون اللحم وطول فترة حفظها، وتحتوي أكياس اللحم المعبأة تحت التفريغ على كمية قليلة من الأوكسجين لا تسمح إلا بنمو أعداد قليلة من البكتريا داخل الثلاجات، ويحدث هذا النمو ببطء شديد، وقد يحدث أحياناً فساد للحوم المعبأة تحت التفريغ نتيجة نمو نوع من البكتريا يسمى (MICROBACTRIUM THERMOSPHACTUM) وينتج عن هذا الفساد ظهور رائحة مثل رائحة الجبن عند فتح العبوة ولم تثبت الدراسات وجود بكتريا ممرضة في اللحوم المعبأة تحت التفريغ بمستوى ضار في أثناء تخزينها فترة ثلاثة شهور.

٣- اللحم المفروم:

يعتبر اللحم المفروم أكثر قابلية للفساد من اللحم العادي بسبب وجود كمية من سائل اللحم وكذلك لتوزع الملوثات على اللحم بعد فرمه وتؤدي عملية التقطيع وفرم اللحم إلى ازدياد أعداد البكتريا فتصل إلى حوالي (٥٠- ٦٠) ضعف الموجود في الذبائح قبل تقطيعها وفرمها، عليه فإن احتمال وجود بكتريا ممرضة في اللحم المفروم تكون أعلى من الذبائح.

وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت في بريطانيا إن حوالي ٥٠% من اللحم المفروم المعروض للبيع كان ملوثاً ببكتريا (CLOSTRIDIUM PERFRINGEN) المسببة للتسممات الغذائية، كذلك تتواجد بكتريا السالمونيلا في اللحم المفروم، وقد كانت سبباً في كثير من التسممات التي حدثت في الدول التي يستهلك فيها اللحم المفروم طازجاً مثل ألمانيا.

ب- اللحوم الطازجة المجمدة (FROZEN RAW MEAT):

تؤثر عملية تجميد اللحم على البكتريا بنسب متفاوتة تعتمد على نوع البكتريا وطول فترة التجميد، وتؤدي عملية التجميد إلى قتل كمية قليلة من البكتريا الموجودة في اللحم بنسبة ٥% من أعداد البكتريا شهرياً على درجة حرارة ٢٠ْم تحت الصفر، وعلى الرغم من ذلك فإن أعداد البكتريا في اللحم بعد أن تسبح تكون عالية، وتزداد هذه الأعداد بازدياد فترة التسيح وارتفاع درجة الحرارة ويكون اللحم بعد تسيحه أكثر قابلية لنمو البكتريا فيه من اللحم المبرد لوجود كمية من سائل اللحم الذي يمثل بيئة جيدة لنمو البكتريا وتكاثرها.

واللحوم التي تُجمد بطريقة سليمة وتحفظ عند درجة حرارة التجميد لا يحدث لها فساد ميكروبي مطلقاً، وقد يحدث أحياناً فساد ميكروبي للحوم في ثلاجات التجميد إذا توافرت الظروف التالية:

١- تجميـد اللحـوم عـند درجـات حرارة من ٥-١٠ْم تحت الصفر تسمح بـنمو بعـض الفطـريات التـي تكـون بقعـاً علـى سطح اللحم مثل (CLOSTRIDIUM – HERBARUM) والتي تكون بقعاً سوداء على اللحم ولا يصحب هذا الفساد أي تغيير في رائحة اللحم.

٢- إذا حدث نمو لأعداد كبيرة من البكتريا في اللحم قبل التجميد يحدث فساد بطيء في أثناء التجميد، وعلى الرغم من أن هذه البكتريا لا تنمو بعد التجميد إلاّ أنّ جهاز إفراز الإنزيمات لديها يقاوم التجميد ويمكن أن يستمر في الإفراز في درجة حرارة ٣٠ْم تحت الصفر، عليه يجب على السلطات الصحية التأكد من المحتوى البكتيري للحم المجمد قبل التجهيز بحيث تكون الأعداد منخفضة لأن تجميد لحوم عالية في محتواها البكتيري يؤدي إلى فسادها بسرعة عند إذابتها.

ج- اللحوم المعالجة (CURED MEAT):

تستخدم مادة النتريت (NITRITE) والنترات (NITRATE) في معالجة اللحوم لحفظها وتحسين اللون والنكهة، ويكون التأثير الحافظ لعملية المعالجة عن طريق خفض كمية الرطوبة المتاحة للحد الذي يمنع نمو البكتريا، هذا إلى جانب التأثير الأيوني للأملاح.

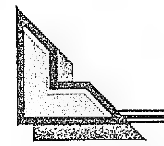
وتستخدم حالياً طرق حديثة لعملية المعالجة باستخدام أجهزة ميكانيكية لحقن محلول الأملاح في اللحوم لضمان انتشاره وتقليل فترة المعالجة، وبغض النظر عن نوعية البكتريا الأولية في اللحوم قبل المعالجة فإن الفساد يحدث عن طريق بعض أنواع البكتريا المقاومة للأملاح حيث تشكل بكتريا الميكروكوكاس (MICROCOCCI) أهم عوامل فساد اللحوم المعالجة لمقدرتها على النمو في وجود كمية قليلة من الرطوبة ولمقاومتها للتأثير الأيوني للأملاح وكذلك فإن بكتريا المكورات العنقودية الذهبية (STAPHYLOCOCCUS AUREUS) المسببة للتسممات الغذائية والتي قد تنمو في اللحوم المعالجة ذات الرطوبة المرتفعة نسبياً إلى الحد الذي يسمح بإفرازها بمصانع اللحوم.

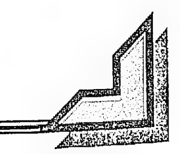
وبصورة عامة يجب مراعاة ما يلي عند حفظ اللحوم:

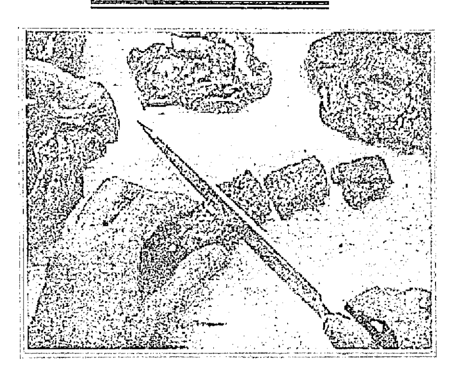
- ينصح بعدم غسل اللحوم بالماء قبل حفظها في الثلاجة أو المجمد لأن الرطوبة تساعد على نمو البكتيريا ولكن يمكن غسل اللحوم قبل الطهو مباشرة.
- يجب حفظ اللحوم في أكياس بلاستيك خاصة بتبريد اللحوم لمنع فقدان الرطوبة وجفاف اللحوم.
- عند حفظ اللحوم باردة في الثلاجة يجب مراعاة حفظها في أبرد مكان في الثلاجة وعادة المكان الذي يلي المجمد هو أفضلها مع الحرص عند حفظ اللحوم الطازجة في الثلاجة وضعها في أوان عميقة لمنع تساقط السوائل

منها على الأطعمة الأخرى سواء المطهوة أم الطازجة.. كما يمكن حفظ اللحوم الطازجة في الثلاجة لمدة ٣- ٥ أيام وتحفظ اللحوم المفرومة قبل طهوها لمدة ١- ٢ يوم في الثلاجة.

- إن بقاء الطعام في حالة جيدة وبشكل نضر يعتمد على جودة الطعام قبل تجميده فكلما كان الطعام المراد تجميده طازجاً ساعد ذلك على بقائه في صورة جيدة وصالحة للاستهلاك وللاحتفاظ بجودة اللحوم المجمدة يفضل تجميدها وهي ناضجة وفي قمة جودتها.
- تحفظ اللحوم الطازجة في المجمد مدة تتراوح ما بين ٦- ٩ شهور.
- اللحوم المفرومة الطازجة يمكن حفظها في المجمد مدة ٣ شهور.
- اللحوم المطبوخة يمكن حفظها في المجمد مدة تتراوح ما بين ٢- ٣ شهور.
- من الأفضل حفظ اللحوم في غلافها الأصلي أو إعادة تغليفها ولمنع فقدان اللحوم للرطوبة عند حفظها مدة طويلة يستحسن وضع اللحوم في غلاف بلاستيك خاص بالتجميد على أن يتم الضغط على الكيس البلاستيك قبل غلقه، أما إذا كانت اللحوم موجودة في غلافها الأصلي وغير المخصص للتجميد فيجب لفها أيضاً في غلاف آخر قوي كالألمنيوم أو لفها بغلاف بلاستيك لاصق مخصص للتجميد لمنع تعرض اللحوم للهواء الجاف البارد وحدوث ما يسمى بالحروق الباردة التي تظهر على سطح اللحوم بلون رمادي.
- يجب تقطيع اللحوم إلى قطع صغيرة وتقسم في عدة أكياس حسب حاجة الأسرة قبل حفظها في المجمد لتجنب عملية إخراج كل الكمية وإذابة الثلج عنها ومن ثم إعادتها للمجمد لأن ذلك يعطي فرصة لنمو البكتيريا.







- تحفظ اللحوم المتبلة في الثلاجة إلى أن يتم طهوها وتحفظ تلك اللحوم مغطاة في أوان مغلقة وغير معدنية، لأن سائل التتبيل عادة يحتوي على وسط حامضي مثل الخل أو الليمون الذي يتفاعل مع الأواني المعدنية مما يؤدي إلى تسرب المعدن من الإناء إلى اللحوم ويجب الحرص من عدم استعمال سوائل التتبيل الباقية التي تم غمر اللحوم الطازجة بها لاستعمالها بعد ذلك للحوم المطهوة.
- ينقل كثير من الناس اللحوم الطازجة من الثلاجة وتجهيزها لرحلة خارج المنزل للشواء دون الاهتمام بأن تكون هذه اللحوم في مكان بارد خلال الرحلة مثل وضعها في ثلاجة الرحلات وإحاطتها بالثلج مما يؤدي إلى وقوع حالات مرضية حتى بعد شواء اللحوم.

وهناك بعض النصائح التي يمكن اتباعها للمحافظة على اللحوم من الفساد:

- لا تأخذ من اللحوم أكثر مما تحتاجه خلال النزهة حتى لا تبقى كمية وتحتار في طريقة حفظها.
- ضع ثلاجة الرحلات في مكان الركاب في السيارة لأنه أكثر برودة من باقي أجزاء السيارة وعند الوصول للمكان ضع الثلاجة في الظل.
- يستحسن أن يكون هناك ثلاجتان منفصلتان إحداهما لحفظ الطعام والأخرى للسوائل لتجنب كثرة فتح الثلاجة وقفلها يقلل من درجة برودتها ويعمل على الإسراع من إذابة الثلج.

- إذا تم صنع السلطات الباردة التي يدخل ضمن مكوناتها البيض أو اللحوم أو المايونيز فيفضل وضعها في المجمد مدة ٥-١٠ دقائق قبل الخروج من المنزل ومن ثم نقلها إلى ثلاجة الرحلات لضمان بقائها باردة لأطول فترة ممكنة.
- يمكن حفظ الأطعمة الساخنة بلف الأواني المحتوية على الطعام في فوط قطن أو قماش ووضعها في ثلاجة الرحلات.
- للتقليل من الدخان المتصاعد من شواء اللحوم على الفحم اعمل على نزع الدهون من اللحم المراد شواؤه.
- ليكن بالقرب منك رشاش ماء لرشه على الفحم إذا حدث لهب.
- تتبيل اللحوم قبل شوائها يقلل من تعرض اللحوم للمركبات الخطرة الناتجة عن الشواء.
- قطع اللحوم إلى قطع صغيرة قبل الشواء للتقليل من الوقت اللازم لتعرض تلك اللحوم للشواء واستوائها بسرعة.
- استعمل اللحوم الخالية من الدهون (الهبر) للتقليل من حدوث الدخان الناتج عن الدهون.
- انتظر حتى يتحول لون الفحم إلى الأحمر ومركز الفحم إلى اللون الرمادي فذلك دليل على اشتعال الفحم.
- لا تضع اللحم مباشرة على الفحم ولتكن هناك مسافة ٦ إنشات بينهما.
- يفضل عند الشواء تغليف اللحوم بورق الألمنيوم أو تغطية موقد الشواء بورق المنيوم بعد عمل ثقوب به لمنع تصاعد الدخان منه.
- بعد شواء اللحوم احتفظ بها ساخنة بوضعها على طرف الشواية.
- شرائح اللحم التي لا يزال مركزها فاتحاً تعتبر غير كاملة النضج أما الشرائح التي لونها يميل إلى اللون البني في كل أجزائها فهي ناضجة ويمكن تناولها بلا خوف.

الطرق الصحية لتناول اللحوم:

من أفضل الطرق لإعداد اللحوم بشكل صحي سليم كالآتي:

١- إخلاء اللحوم من الدهن لتجنب عسر الهضم وزيادة مستوى الدهون في الدم وحماية الجسم على المدى البعيد من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب وغيرهما.

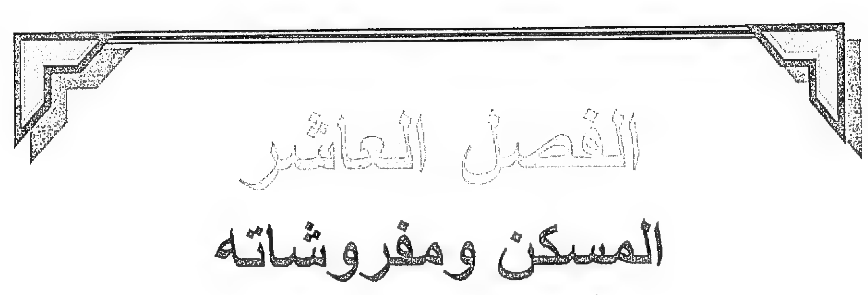
٢- أفضل الطرق الصحية لطهو اللحوم هي السلق في قليل من الماء حيث تعمل حرارة غليان الماء على قتل ما بها من بكتيريا.

٣- لا تنس طبق السلطة الخضراء فهو يحتوي على جميع العناصر المعدنية والفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف المهمة والمفيدة لتمثيل اللحوم غذائياً داخل الجسم والاستفادة منها.

٤- قم بتبطين اللحم بالبقدونس، حيث يعمل على امتصاص الدهون وجعل اللحم صحياً ومفيداً.

وعموماً يجب عدم الإسراف في تناول اللحوم، خاصة التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون، حيث يعمل الكبد على امتصاصها وتخزينها، مما قد يتسبب في العديد من الأمراض التي تصيب الجسم وتؤثر بشكل سلبي على وظائف الكبد على المدى البعيد، وكذلك يجب أن تكون الوجبة متوازنة تحتوي إلى جانب اللحم على مصدر واحد من مصادر الكربوهيدرات كالأرز أو المعكرونة أو الخبز، وجزء صغير من الدهون.



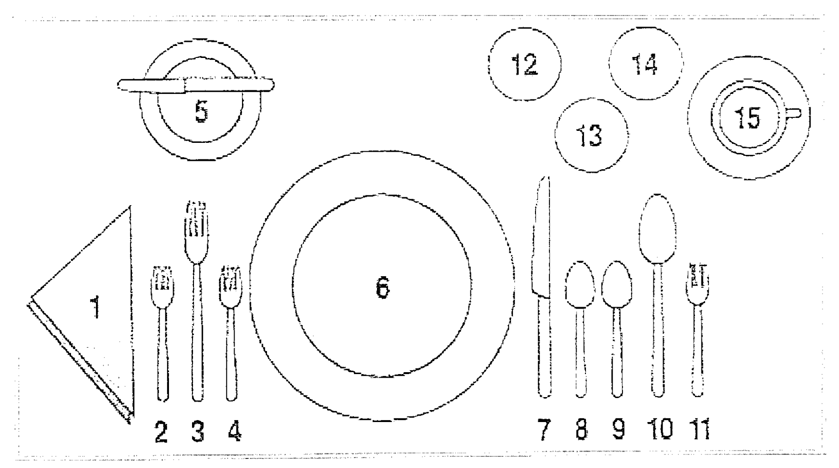


الفصل العاشر

المسكن ومفروشاته وأجهزته وأدواته

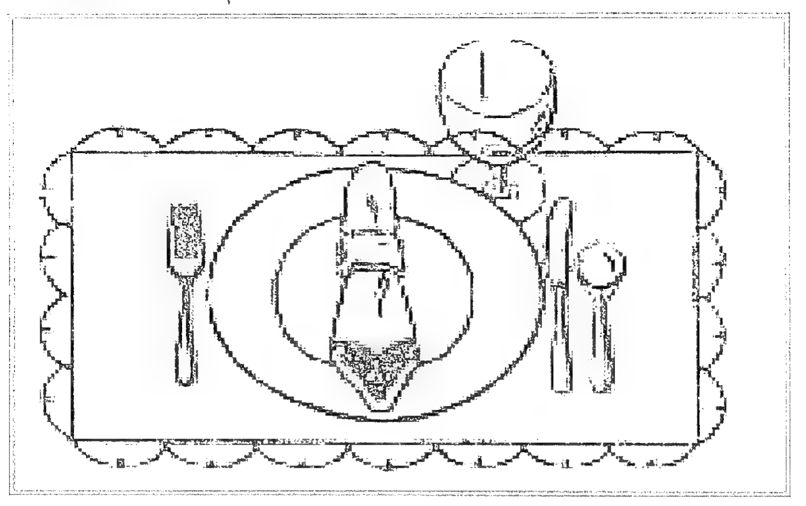


مائدة العائلة التقليدية (مائدة المنزل):



- يستخدم على هذه المائدة أقل عدد ممكن من الأدوات الأهم في الاستخدام، وبما أنه تقدم على هذه المائدة وجبة واحدة وطبق حلو واحد، فالحاجة تكون فقط: لشوكة وسكين وملعقة واحدة.
- وإذا قدمت أطباق الحساء والفاكهة فتتم إضافة الأدوات الخاصة بها.
- ليس من الضروري وضع شوكة خاصة بالسلطة على المائدة على الرغم من تقديم أطباق منها لكل فرد على حدة.
- لا تتناول الأغذية المجمدة في العلب المحفوظة بها، ويجب تقديمها في أطباق.
- يقدم المخلل، أو الجيلي، أو الكاتشب في العلب الخاصة بها كما هي إذا لم يوجد ضيف، لكن لابد من تقديمها على أطباق (أي العلب) مع وجود الملعقة والشوكة الخاصة بكل واحدة منها.
- يمكنك استخدام الفوط الورقية (يفضل ذلك) أو الفوط النسيجية، توضع هذه الفوط على الفخذين (الحجر) وبعد الانتهاء من الطعام ينبغي طيها وإعادتها للمائدة، ثم توضع في المكان المخصص لها حتى الوجبة الأخرى (أي لا تترك على المائدة)، وتغير هذه الفوط بعد كل وجبتين أو ثلاث.

- يحبذ عدم استخدام الأطباق الصينية أو الأدوات الفضية على هذه المائدة حتى لا تتعرض للكسر أو التلف ويمكنك استخدام الأدوات التالية:



١- شوكة على يسار الطبق.

٢- سكين على الناحية اليمنى من الطبق.

٣- ثم ملعقة الحساء أو شوكة المحار أو ملعقة الحلو إلى الخارج أي على الناحية اليمنى من السكين.

٤- كوب للعصير أو أي مشروب على الناحية اليمنى أمام السكين.

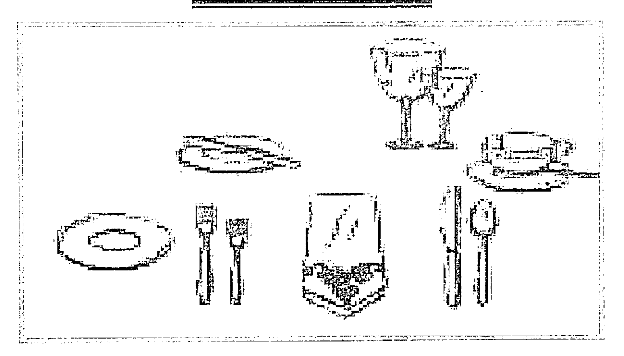
٥- طبق للزبدة: إذا كان هناك استخدام له إلى اليسار أمام الشوكة مع وضع السكين الخاص بالزبدة فوق الطبق.

٦- طبق السلطة إلى اليسار من الشوكة.

٧- فوطة على يسار الشوكة أو على الطبق الرئيسي.

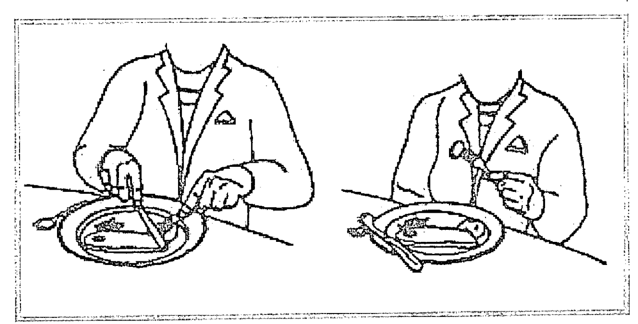
٨- فنجان (أو كوب عصير) للقهوة أو الشاي مع الطبق الخاص به إلى اليمين من السكين والملاعق الرئيسية، توضع الملعقة فوق طبق فنجان الشاي أو القهوة.

٩- يوضع طبق الوجبة الرئيسية بمجرد جلوس أفراد العائلة.

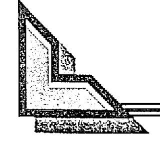


نصائح متنوعة في أثناء تناول الوجبة:

- عندما تقطع بالسكين لا يكون ذلك في شكل "الذهاب والإياب" أي تحريكها للأمام ثم للخلف.



- لا تقطع الطعام بكامله ثم تتناوله، قطع ما ستأكله فقط، قطعة واحدة ثم تناولها ثم القطعة الأخرى وهكذا.
- عندما تترك الوجبة لغرض ما، اترك السكين والشوكة في شكل "في" (V) على الطبق وعند الانتهاء من تناول الوجبة يتركان جنباً إلى جنب في منتصف الطبق.
- تمرير الطعام على المائدة يتم من اليسار إلى اليمين.
- تترك الفوطة على الكرسي الذي تجلس عليه إذا استأذنت خلال تناول الوجبة، أما عند الانتهاء فتوضع على المائدة إلى اليمين من الطبق الذي تتناول فيه الطعام، وتستخدم الفوطة لتنظيف جانبي الفم وليس للمسح الكامل.



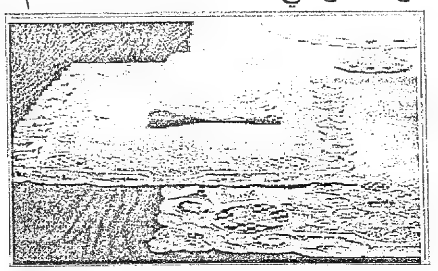
مائدة الطعام:

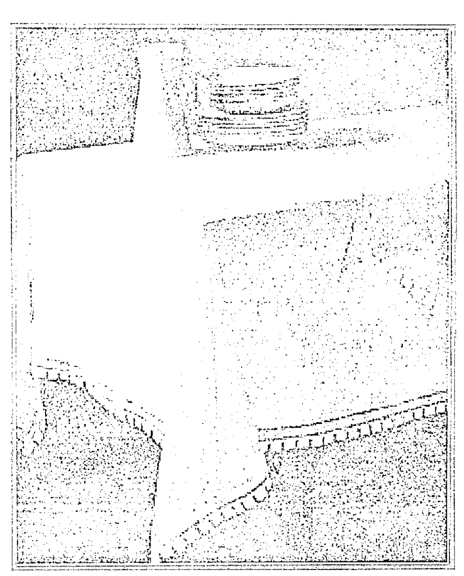
تجهيز المائدة فن له أصول وقواعد فلا بد من أن تكون لكل قطعة وظيفة، ومثلما نحرص على ألا تكون هناك قطع ناقصة يجب ألا تزيد القطع أيضاً عن المطلوب، فقليل من الإكسسوارات والاهتمام يعطي العشاء أو الغداء نوعاً من الدفء والرومانسية ويضفي على جو المائدة شكلاً مميزاً.

إن مظهر المائدة الأنيق هو ما يشجع على تناول الطعام وليس ضرورياً أن تكون أدوات المائدة غالية الثمن بقدر ما يجب أن تتحقق غاية الحصول في النهاية على مائدة متكاملة المزايا تضمن قضاء أسعد الأوقات مع أفراد العائلة خلال تناول وجبات الطعام اليومية.

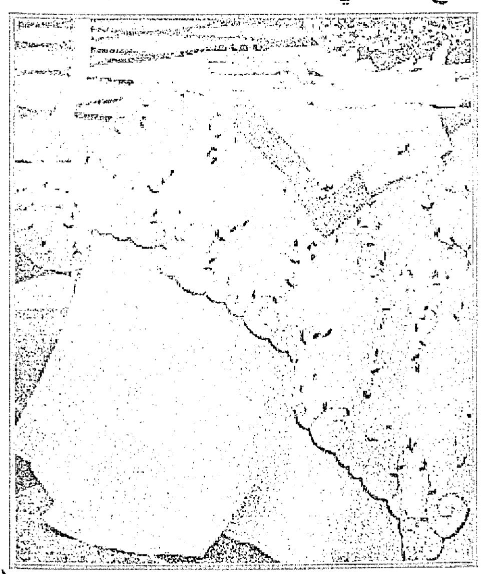
فسفرة كهذه السفرة يغلب عليها طابع الفخامة منذ أول نظرة ولكن إذا دققنا النظر فسنلاحظ أن سر جاذبيتها يكمن في بساطة المكونات والمقتنيات المستعان بها والتي لا تستبعد أن تتوفر لدى كل ربة منزل ناجحة تتمتع بحسها المرهف ولمستها الجمالية التي تعكس أنوثتها وذوقها الرفيع... لذلك يمكن تحقيق ذلك في كل بيت مهما كانت بساطته باتباع النصائح التالية:

- اختاري عزيزتي ما يناسبك من فرش للمائدة أو حتى ما يتوفر لديك من غطاءات سواء كانت بسيطة غير مكلفة أم ما يتناسب مع المناسبة سواء كانت حفلة أم وجبة اعتيادية أم تلك ذات الطابع الذي يميز ذوقك، مع مراعاة عدم إسدال الفرش لأكثر من ٣٠سم على جوانب الطاولة لكي يتلاءم ذلك مع حركة كرسي المائدة عند الاستخدام.

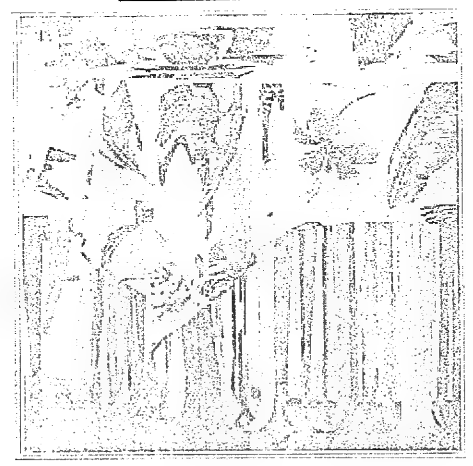




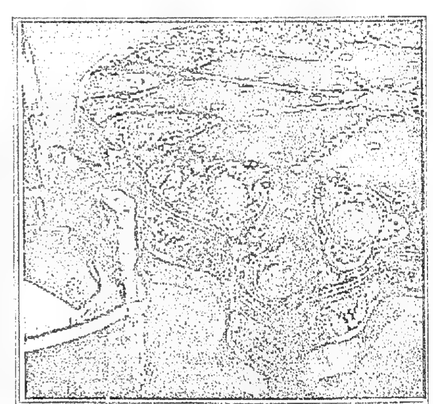
ويتأتى انتقاء الألوان من نظرتك الثاقبة فيما يتناسب مع نوع الوجبة وزمنها والديكور المحيط ونوع المناسبة وموقع المائدة سواء كان خارجياً أم داخلي، لذلك يمكنك انتقاء الألوان الهادئة الطبيعية في فترة الصباح حيث تتميز مائدة الإفطار كما يشير المتخصصون بغلبة الألوان المبهجة المرحة ذات الطبيعة الربيعية المتفائلة التي تعجل بداية اليوم وتدفع للمضي للعمل بكل نشاط وحيوية.



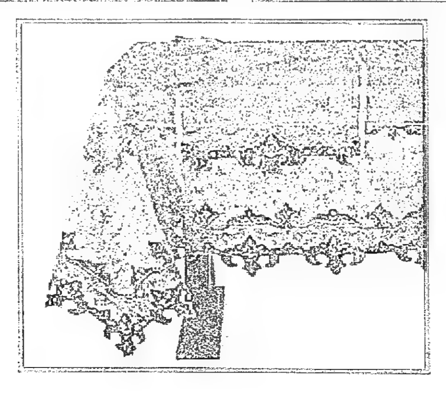


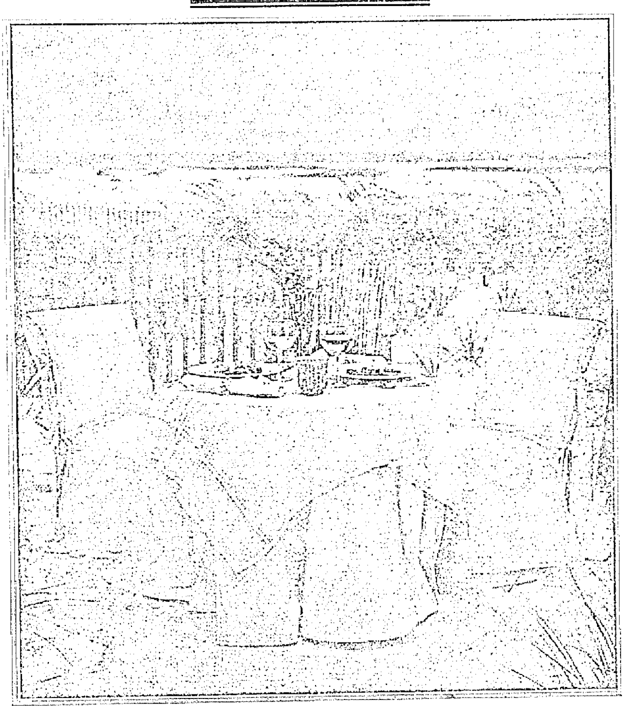


أما عشاء الأمسيات والرومانسية فتفضل له الألوان الداكنة كالأزرق أو القرمزي، هذا من حيث الأجواء والديكور والمفرش إضافة إلى مكملات الموائد كالشموع والورود، وهذه المائدة هي نفسها التي اختارها المتخصصون لدعوات الأعياد والمناسبات.



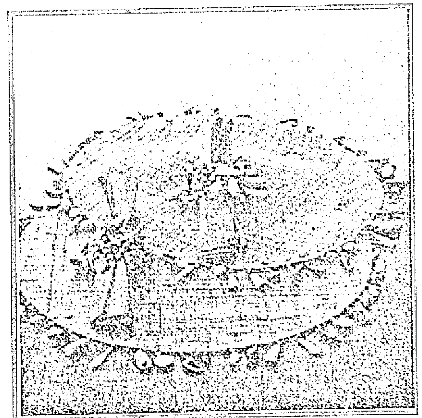


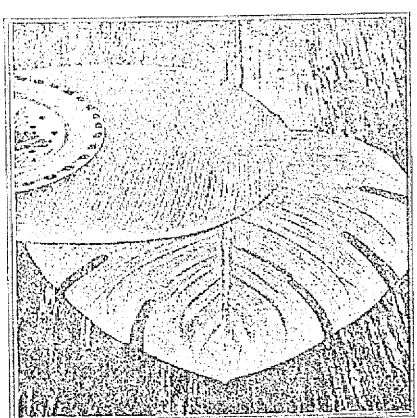


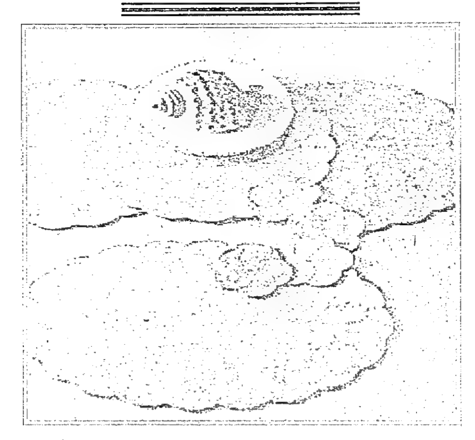


وبالإمكان الاستعانة بوحدات الفرش الفردية الخاصة بكل طبق والوحدات الطولية ذات الحواف المطرزة والمزكرشة بخيوط الأزهار الرفيعة كنوع من التنسيق لخلق جاذبية مميزة وتنظيم متناسق لمحتويات المائدة من أطباق الزينة وملحقاتها من الشمعدان والمزهريات على الخط الأفقي الأوسط من المائدة.

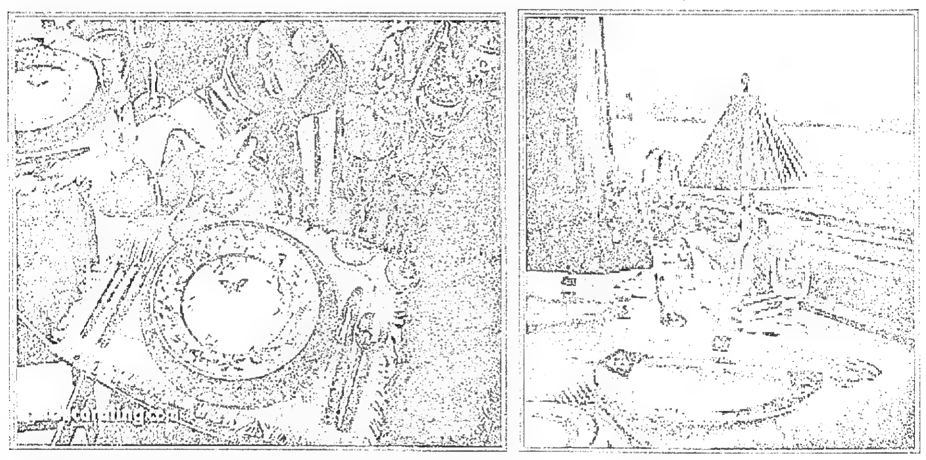
وهنا أشكال متنوعة من هذه الوحدات الفردية الخاصة بقاعدة الأطباق:







ويمكن وضع فوطة المائدة في وسط الطبق أو على جانبه بعد طيها بشكل أنيق بواسطة الإكسسوارات الخاصة بذلك.



ويلاحظ اختلاف طرق توزيع مجموعة المائدة من ملاعق وشوك من حيث العدد والطريقة، فالطريقة الأمريكية تختلف عن الطريقة الإنكليزية، وتتميز الأمريكية بالبساطة بينما الإنكليزية تتميز بتعدد الملاعق والشوك بها بتعدد أنواع الأطباق إلى جانب طريقة تنسيقها وترتيبها.

أما عنا نحن العرب فلا بد من أن تكون لنا طريقتنا المتميزة المغايرة للطرق الغربية التي تلائم ما يناسبنا من عادات عربية والتزامات دينية، لذلك يوضع إلى يمين كل طبق رئيسي ملعقة وشوكة وإلى اليسار سكين وشوكة صغيرة للتحلية، ويراعى فيها ما يلي:

١- عند وضع السكاكين والشوك والملاعق يجب أن لا تبتعد حافة مقابضها أكثر من ٢ سم عن حافة الطاولة حتى تكون عند متناول اليد.

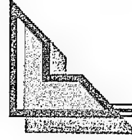
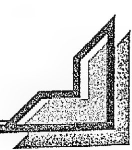
٢- يراعى أن تكون الجهة الحادة للسكين مقابلة للطبق لكي تلائم الشخص عند قبضها.

٣- يعتمد عدد الملاعق والشوك على تعدد أنواع الطعام، وكلما كان استخدامها أسرع كان موقعها ابعد من جهة الطبق للخارج، أي يتم استخدام الملاعق الخارجية أولاً والتدرج باستخدام ما يليها إلى الداخل، والطريقة السائدة أن يتم استخدام شوكة صغيرة على يسار الطبق الرئيسي أو من الجهة العلوية للطبق بشكل أفقي وهذه تستخدم في النهاية عند تناول الفاكهة أو الحلوى.

٤- يوضع كوب الماء إلى اليمين فوق رأس الشوكة.

٥- منديل المائدة يعد من أهم الأسس المكملة للمائدة الصحيحة لذلك احرصي على اختيار ما يتناسب مع الديكور المحيط من ألوان وأجواء وما يعكس ذوقك الرفيع من حيث تنسيقها بشكل أنيق باستخدام الإكسسوارات المتنوعة لربط المناديل، ويمكن الاستعانة ببعض الإكسسوارات الجذابة أو تلك التي تحمل فكرة غريبة لكي يكون لها انعكاس نفسي جميل عند ملاحظتها للوهلة الأولى على سفرة المائدة.



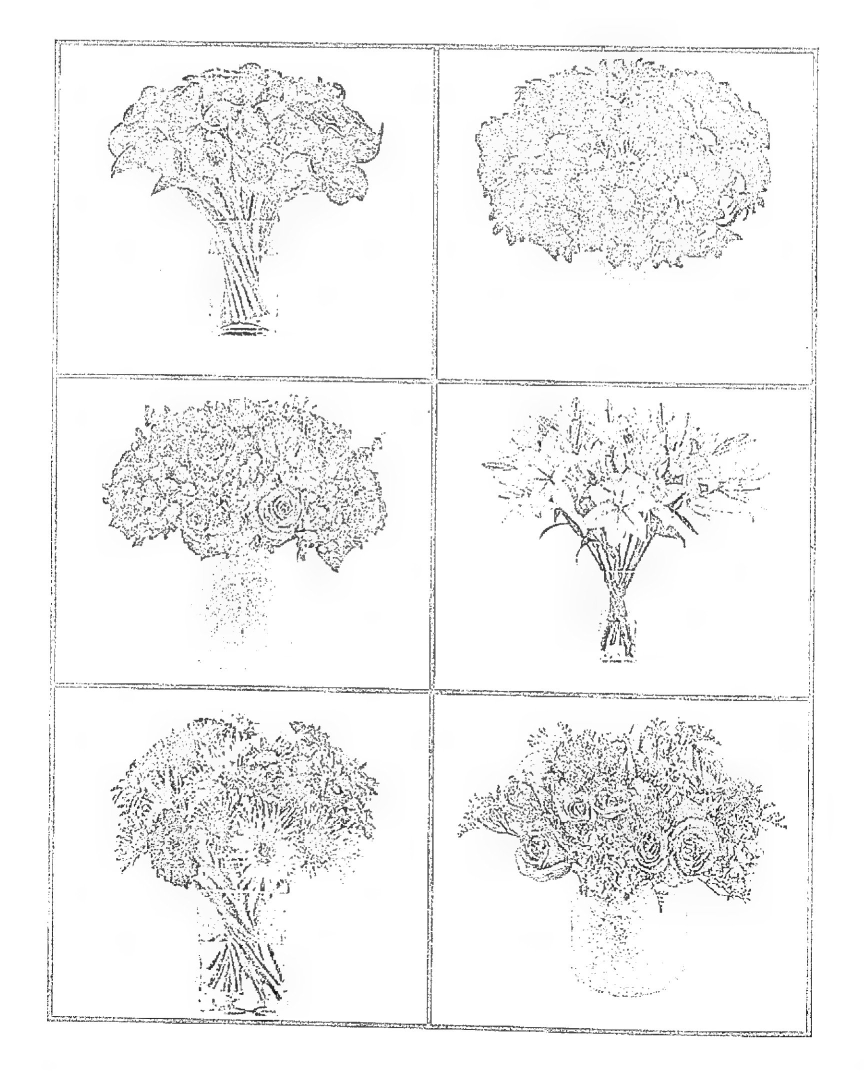
أما بالنسبة للأطباق فيوضع في البداية الطبق الأكبر للوجبة الرئيسية ويكون مسطحاً وفوقه طبق أصغر خاص بالسلطات وبداخلها طبق أصغر عميق للحساء.

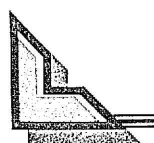
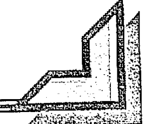


إلى جانب ذلك، يمكن وضع طبق صغير خاص بالخبز والزبدة أو التحلية على الجانب الأيسر من الطبق الرئيسي.

ويضيف المتخصصون في فنون الموائد أن هناك لمحات كثيرة يمكن الاستعانة بها لكي تضفي على المائدة نوعاً من الدفء والحميمية المنزلية لجميع أفراد الأسرة عند التجمع في أثناء الغداء أو العشاء، بعد عناء يوم عمل طويل لرب الأسرة وساعات طويلة مليئة بالأعمال المنزلية الشاقة لربة البيت أو بعد التحصيل الدراسي الدسم للأبناء العائدين من المدارس، لذلك على ربة المنزل أن تحرص على أن توفر كل ما تحتاجه أسرتها من أسباب الراحة والسكينة وأن تجعل لبيتها ملامح دافئة تميزها كزوجة وأم حنون ليكون ملجأ للسكون والاستقرار النفسي عند حاجة أفراد أسرتها لذلك، ونستعرض من هذه الملامح ما يلي:

- يمكن اقتباس لمحة جمالية من ملامح الطبيعة الخلابة ووضعها على مائدة المنزل كأن يستعان بأزهار الريف الطبيعية لكي تضفي على المائدة رونقاً خاصاً وتكون سبباً في بعث الراحة وانشراح الصدر وأخذ النفس العميق عند الإقبال على المائدة، لما للطبيعة من دور كبير وفعال في بعث الاستقرار والسكينة على النفس المرهقة، وهنا اخترنا لكم نماذج متنوعة من الأزهار الطبيعية الخلابة على تعدد ألوانها ومواسمها.

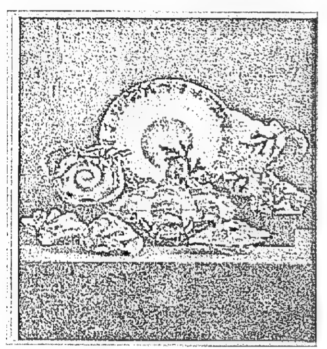


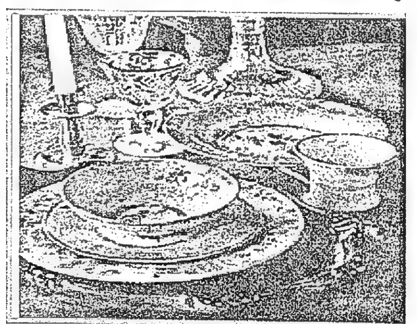
لمحة أخرى من ملامح الطبيعة وهي الاستعانة بأنواع الفواكه المتعددة وتنسيقها بشكل جذاب ومتناسق من حيث الألوان والأشكال بحيث يكفل الإقبال عليها والشهية مهيأة، وكذلك بالنسبة للخضروات وأنواع السلطات المتعددة، وهذه تعد من ابرز اللمسات الفنية الجمالية التي يمكن الاستعانة بها على مائدة الطعام وتضفي عليها لفتة مميزة، وبالإمكان اختيار ما يتناسب معها من سلال أو حاملات أو أوعية تتلاءم هي الأخرى مع كل ما يميز الطبيعة وعناصرها.



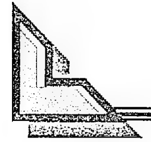


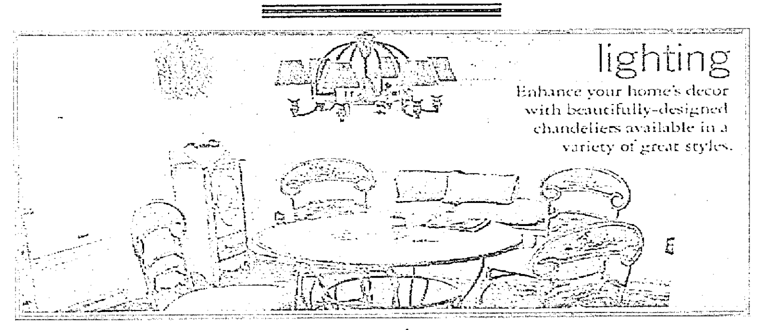


أما بالنسبة للأطباق فيوضع في البداية الطبق الأكبر للوجبة الرئيسية ويكون مسطحاً وفوقه طبق اصغر خاص بالسلطات وبداخلها طبق اصغر عميق للحساء.

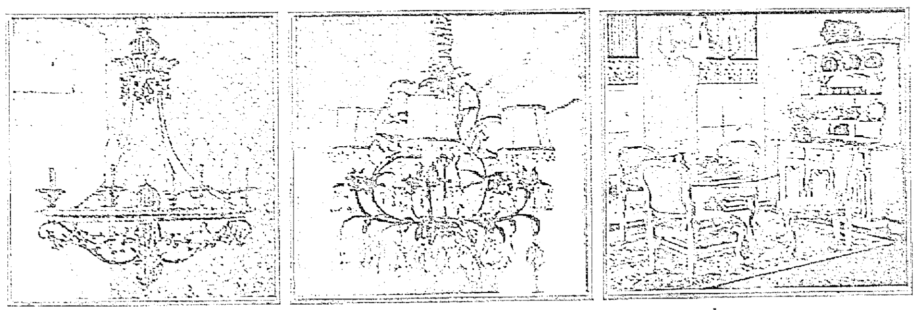


إن من أكثر ما يميز الموائد الغربية اهتمامهم بالطابع الرومانسي الدافئ على المائدة ويلاحظ ذلك من خلال تركيزهم الدائم على نوعية الإضاءة ودرجتها من حيث نوع المناسبة وتوقيتها، ويلاحظ كثيراً اقتناؤهم لأنواع الاضاءات الخاصة بالموائد التي تتدلى في العادة من سقف الغرفة ويتم تركيزها على الجزء الأوسط من المائدة.

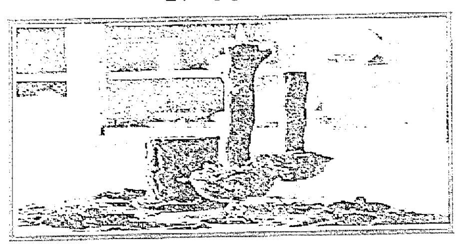


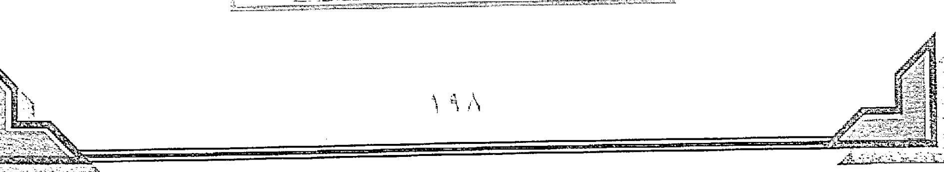


والإضاءة تكون في معظم الأحيان متوسطة عند عشاء الأمسيات لكي تضفي الجو المناسب والحرارة المعتدلة للغرفة وتؤدي الغرض المنشود منها في خلق أجواء الأمسيات الجميلة والمتميزة، بينما تكون مقتصرة على الإضاءة الطبيعية الخارجية لأشعة الشمس الدافئة عند مائدة الغداء، لذلك يحبذ أن يتم انتقاء المكان المناسب للمائدة بالقرب من النافذة الخارجية المطلة على الطبيعة الساحرة.



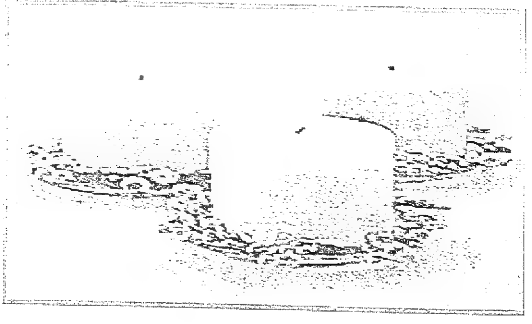
ولا ننسى أكثر ما يميز هذه الاضاءات ويضفي عليها مزيداً من السحر والرومانسية وهو اقتناؤهم الدائم للشموع الهادئة التي من شأنها أن تضفي سحراً خيالياً وإضاءة خلابة كفيلة ببعث مشاعر الدفء والحنان لأفراد الأسرة، وتجديد مشاعر الحب والرومانسية الدافئة بين الزوجين.



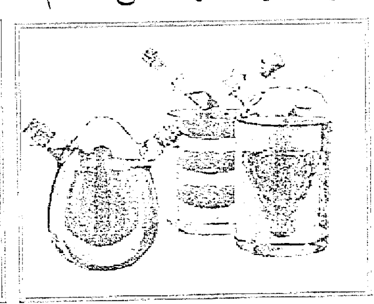


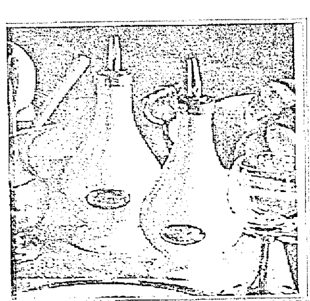
إلى جانب نشر عبق الزهور وكل ما يميز الطبيعة من رائحة زكية ليفوح عطرها في أجواء رومانسية كهذه.

وهي مجموعة يمكن وضعها على المركز المتوسط للمائدة في ليالي الرومانسية الحالمة حسب الرغبة والذوق.

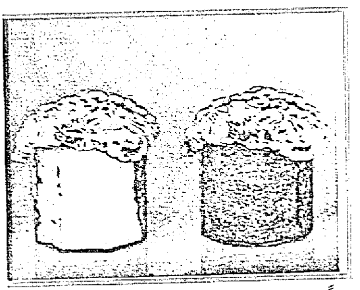


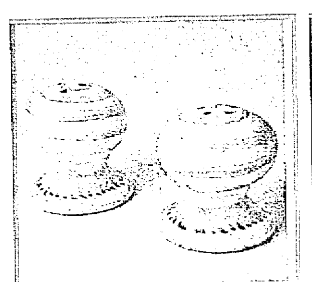
ويمكن أيضاً الاستعانة بشكل آخر من فن الاتيكيت على المائدة بوضع زجاجتين: إحداهما للزيت والأخرى للخل أو الزنجبيل عند حاجة أفراد المائدة إلى إضفاء المزيد من النكهة على طعام المائدة.





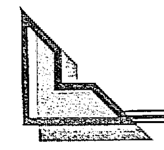
ولا ننسى أن نشير إلى أهمية توافر زجاجات الملح والفلفل كعنصر مهم على مائدة الطعام.





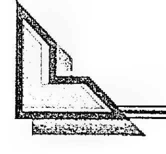
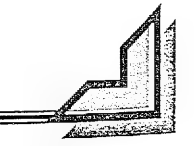
وأخيراً نصل إلى مائدة التحلية وما تتميز به من جاذبية خاصة مغايرة علاوة على لذة ما تحتويها من أنواع الحلويات المتعددة من كعك وبسكويت وفطائر محلاة وفواكه، والتي إذا وظفت عناصرها كافة بالشكل الصحيح والمطلوب وكانت كفيلة ببعث مشاعر السعادة والإعجاب بمجرد النظر إليها.





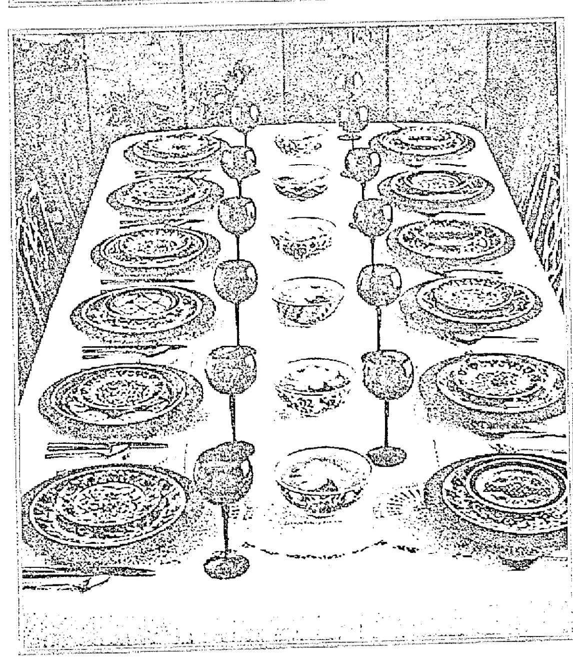
هذه المائدة على وجه الخصوص تتطلب موهبة خاصة وفناً مرهفاً قد تفتقد إليه كثير من النساء سواء في كيفية إعداد حلويات لذيذة المذاق في المقام الأول أم إظهارها في النهاية على الشكل الفريد المتميز الكفيل بفتح شهية الفرد وإقدامه عليها بكل جوارحه أو حتى تنسيقها بطريقة متفننة تدل على خبرة يد صاحبتها وفطرتها الخالصة، وهذا ما سيلاحظ من خلال أطباق التحلية التالية.

وهذه بعض حاملات الكعك والبسكويت على تعدد أشكالها وروعة تنسقيها.

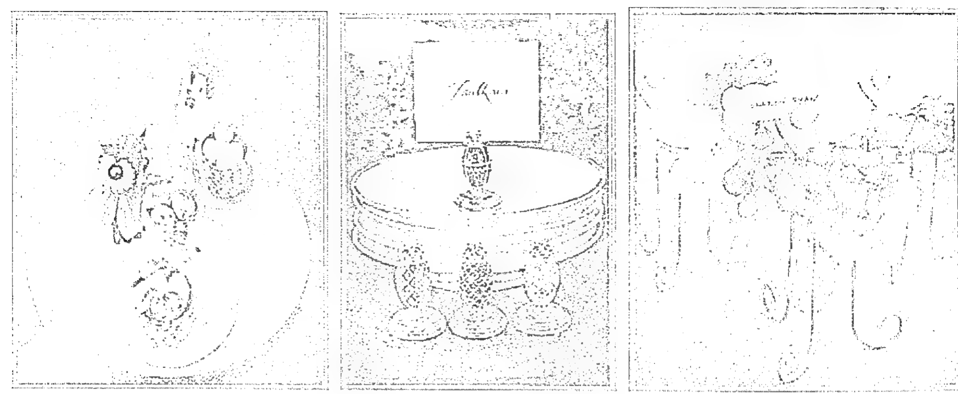



وبيقى في فن ترتيب المائدة في حالات العزائم والحفلات، ترتيب المقاعد وأماكن جلوس الضيوف، وهنا يكون الأمر في يد صاحب الدعوة الذي يعرف أهمية كل مدعو ويستطيع بدون إحراج أن يختار له المكان القريب بجوار الشخصيات التي تناسب مستواه وطبيعة شخصيته أيضاً، وكذلك الأمر بالنسبة للنساء.





وفي حالة العزائم الكبيرة يمكن الاستعانة بكارتات تشير إلى أصحاب المقاعد كلاً على حسب رغبتك وحدسك في ترتيب ومجاورة الضيوف بعضهم البعض من باب ما يتناسب وطبيعة العلاقة وانسجام الأفراد.

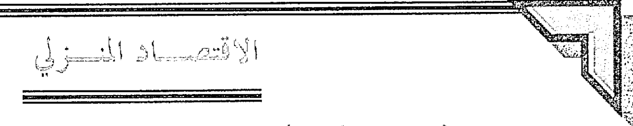


وهناك بعض الملامح الفنية الأخرى للمائدة التي من شأنها أن تضفي المزيد من السحر والجاذبية على مائدتك مع التركيز على نقطة مهمة وهي ضرورة القناعة بما يتوفر لديك من إمكانيات ومستلزمات منزلية وليس بالضرورة اقتناء ما هو فوق إمكانياتك وطاقتك المادية المتوفرة، فما هي إلا شكليات وكماليات للتميز والمظاهر ليس إلا.

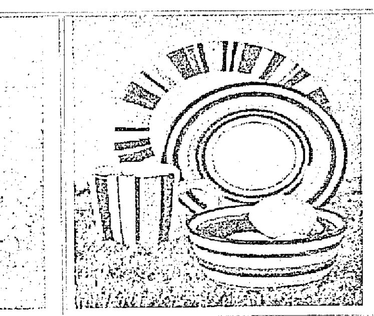
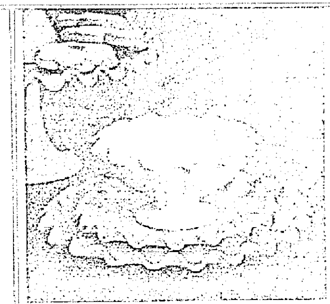
الأطباق وأنواعها وملاءمتها للمناسبة:

المناسبات الشكلية:

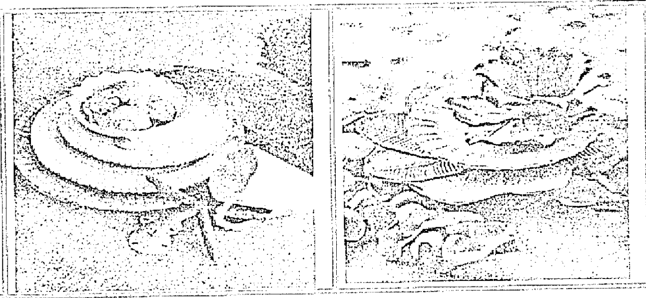
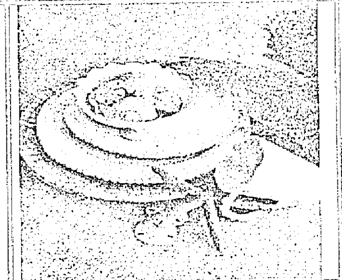
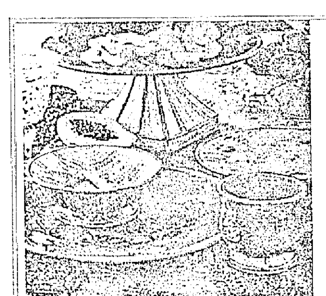




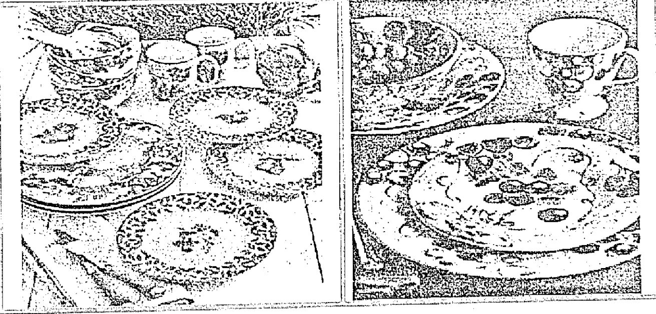
الحفلات العائلية الخاصة بالأطفال:

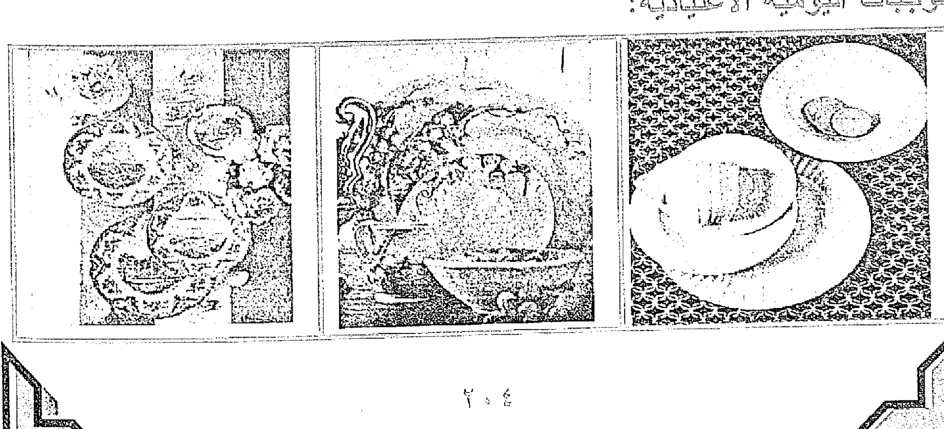

للأمسيات الرومانسية ذات اللمسات الناعمة:

عزائم الأصدقاء والأحبة:

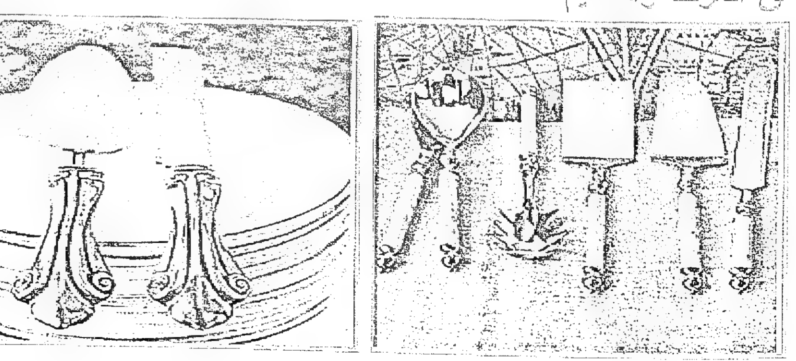


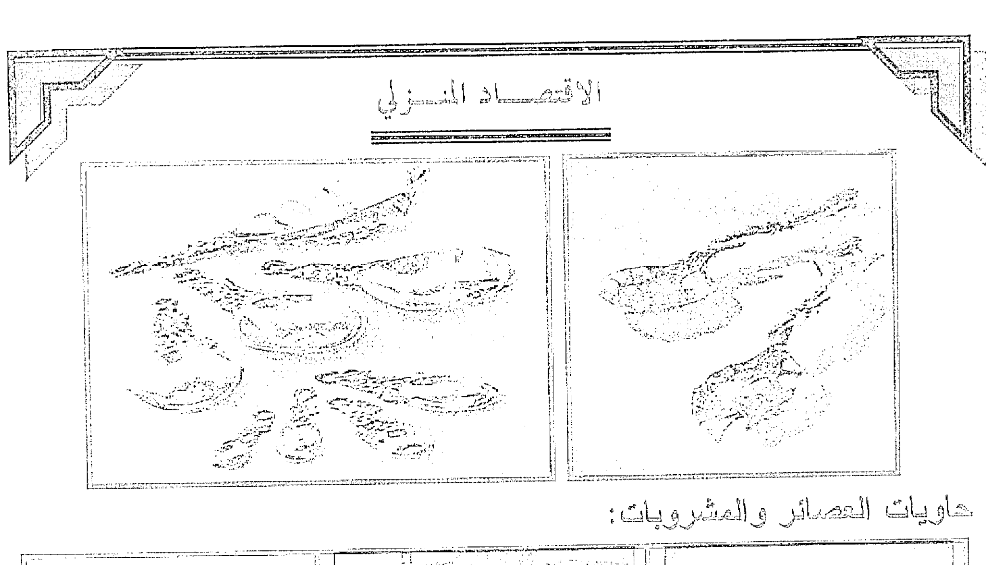
الوجبات اليومية الاعتيادية:



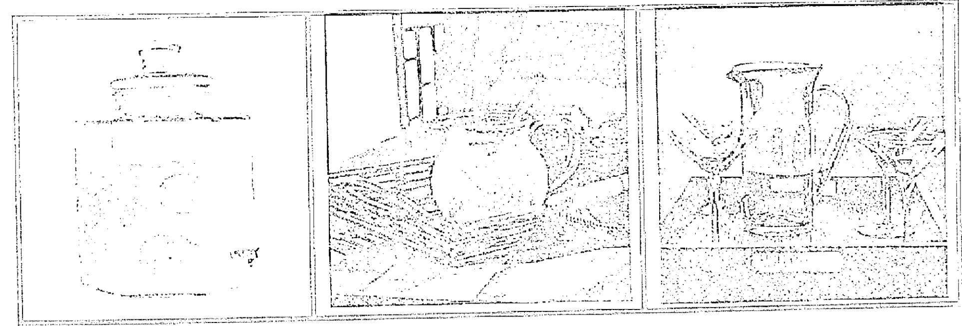
الكؤوس على تعدد أشكالها:

ملاعق الغرف والتقديم:





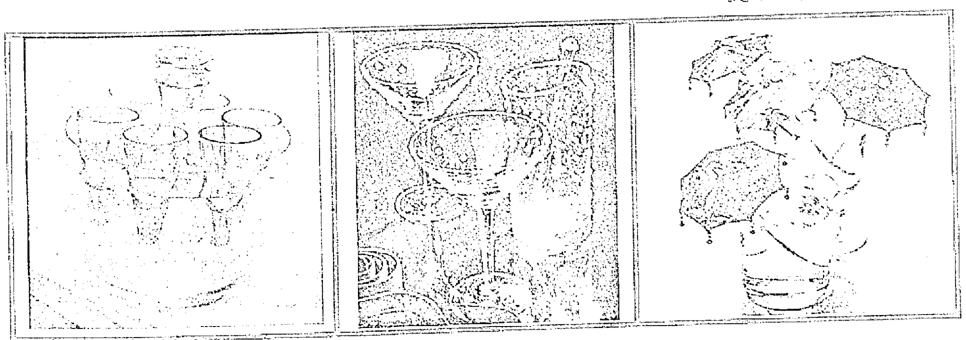
حاويات العصائر والمشروبات:



حاويات الشاي وملحقاته:



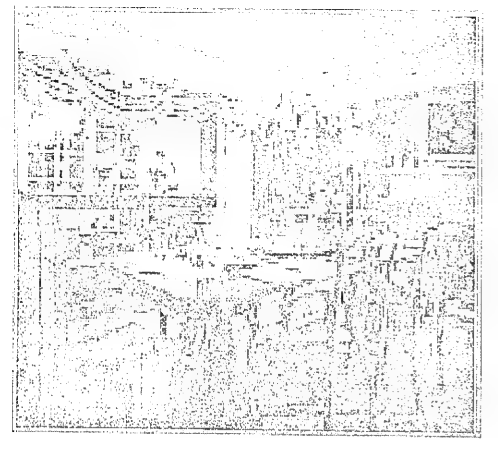
مقتنيات كمالية للزينة:





صالة الطعام:

وهي أكثر من غرفة لتناول الطعام ولها جوها الذي يميزها عن غيرها، وهي مكان له أصول يجب التعرف عليها، حيث أن الأجواء العامة في المنزل من الأمور التي تبعث على الهدوء والراحة، ولعل مظهر المائدة الأنيق هو ما يشجع على تناول الطعام فليس ضرورياً أن تكون أدوات المائدة غالية الثمن، فالأناقة غالباً تنبع من البساطة التي تتحقق بالبساطة.



ولتحقيق ذلك اتبعي النصائح التالية:

- استخدام الإنارة الخفيفة والإضاءة الموجهة على المائدة.
- تزيين المائدة بالأزهار بطريقة ناعمة وبسيطة.
- يوضع إلى يسار كل طبق ملعقة وسكين وإلى اليمين شوكة، كما يوضع أمام الطبق ملعقة وسكين من الحجم الوسط للاستعمال عند تناول الحلوى والفاكهة.
- توضع فوطة المائدة في وسط الطبق بعد طيها بشكل أنيق.
- يرتب الخبز على المائدة في طبق صغير إلى يسار الطبق الرئيسي.
- يمكن أيضاً تزيين طاولة الطعام بسلة من الفواكه المنسقة بشكل جميل ومغر كنقطة مركزية للمائدة.
- ولا ننسى الشموع وما تضيفه من جو رومانسي في موائد المساء.
- كما يجب الاهتمام بتناسق ألوان مفرش المائدة مع المناديل ومع الوجبة إن كانت عشاءً أو إفطاراً أو غداءً.

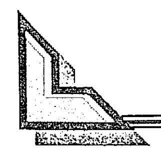
اللمسات الرفيعة الذوق:



الحرص على ظهور المائدة بشكل جميل ولائق كثيراً ما يؤدي إلى الإحساس بالقلق ومحاولة جمع كل ما هو لامع وغال فوق مائدة واحدة، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث نوع من الازدحام والتكدس بلا داع... فمن المفروض أن تفرش المائدة بذكاء... وان تكون لكل قطعة وظيفة، ومثلما نحرص على ألا تكون هناك قطع ناقصة يجب ألا تزيد القطع أيضاً عن المطلوب، قليل من الإكسسوار والاهتمام يعطي العشاء أو الغداء نوعاً من الدفء والرومانسية ويضفي على جو المائدة شكلاً مميزاً، لأن العلاقة بين أنواع الطعام وأشكاله وطبيعة ترتيب المائدة لها دور كبير في احتفاظ المائدة بتوازنها.

ويقول خبراء الإتيكيت إن الموائد الكاملة يجب أن تضم شوكتين على اليسار واحدة كبيرة والأخرى صغيرة... وأيضاً سكينتين على اليمين واحدة منها للأسماك إذا تضمنتها قائمة الطعام والأخرى للحوم ومعهما ملعقة كبيرة، أما بالنسبة لوضع الأطباق فالقواعد تقول انه يوضع في البداية الطبق الأكبر للوجبة الرئيسية ويكون مسطحاً وفوقه طبق أصغر للسلطات والمأكولات الباردة وداخله طبق أصغر ثالث للحساء.

وللزينة واللمسة الفنية الرفيعة يوضع تحت كل هذه الأطباق طبق فضي ليتمكن بعد ذلك إكمال اللوحة باختيار ملاحات للملح والفلفل من الفضيات أيضاً، إضافة إلى شمعدان فضي لجو رومانسي في الأمسيات، ويضيف المتخصصون

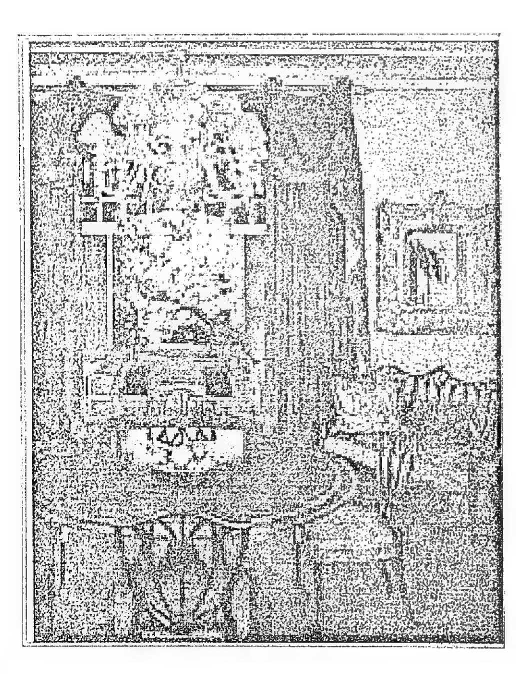


في فنون الموائد أن هناك لمحة أخرى دافئة تجعل للمائدة رونقاً خاصاً وهي وضع زجاجتين من الكريستال في إحداهما بعض الخل والأخرى بعض الزيت، وما أجمل أن تضيف سيدة المنزل إلى ذلك حلية فضية خاصة بالمائدة لتحمل ورقة مكتوب عليها اسم كل مدعو.

وهناك بعض الأشياء الهامة الأخرى التي ينصح خبراء الإتيكيت بعدم نسيانها، فالزبدة مثلاً مقدمة لها طابع خاص في قائمة الطعام وسيكون رائعاً إذا وضع على المائدة بداخل إناء فضي ذي غطاء على شكل جرس صغير.

أما بالنسبة للألوان فيقول الخبراء انه إذا كان إعداد المائدة للإفطار فالاهتمام يكون بالألوان المبهجة المرحة التي تجعل بداية اليوم ذات طبيعة ربيعية متفائلة، أما الألوان لعشاء الأمسيات والرومانسية فيفضل لها الألوان الداكنة كالأزرق أو القرمزي إضافة إلى الشموع والورود باللون نفسه، وتلك المائدة هي نفسها التي اختارها المتخصصون لدعوات الأعياد.

الفخامة الراقية:



جميعنا تبهره الفخامة في فترة من الفترات ولا نستطيع أن ننكر روعة المائدة الفخمة وجاذبيتها، أحيانا قد ترغب بالجلوس على مائدة فقط لتشعر بأنك ملك مرفه تبرق أمام عينيك كؤوس الكريستال وتجذبك الأطباق المذهبة والفضيات، ولتحقق لنفسك هذه الرفاهية الملكية في منزلك لا تغفل نقاطاً أساسية لتحقق الشكل النهائي ولكلٍ ثمنه.

الألوان: وهي تساهم بشكل رئيسي في خلق جو ملوكي، إن العصور القديمة هي التي ظهرت فيها فنون الفخامة والاهتمام بكل ما هو غالٍ وتحديداً العصور الأوروبية (الإنكليزي والفرنسي والإيطالي)، وتميزت هذه الفترات بألوان كانت صفة مميزة لها كالأزرق الملكي، والأحمر النبيذي، والأحمر الغني، والوردي الكريمي، والأخضر الزيتي، والأخضر، والذهبي، والفضي، والزبرجد (الأزرق المخضر) وهناك ألوان أخرى ولكن هذه أكثر الألوان التي تميزت بالفخامة.

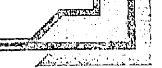
الخامات: وهي المستخدمة في التنجيد ويتربع على قامتها المخمل، والحرائر، والساتان، والجلد.

الإكسسوارات: أكثر ما اشتهر من إكسسوارات الموائد الشموع بألوانها وأشكالها وأحجامها المختلفة ولا ننكر أن لها دوراً في خلق جو هادئ ورومانسي يبعث الجو الحميم بين الأشخاص، ثم تأتي باقات الزهور المنسقة وأطباق الفاكهة المنوعة، وهناك إكسسوارات أخرى من مفارش للطاولة (كالحريري المقصب، مفرش الأورغنزا المطرز) والنحاسيات والفضيات والزجاج المنفوخ وحاملات الفوط... وغيرها، ولا ننسى المنظر المحيط بالمائدة الذي يمتد إليه نظر الجالس فالستائر والجدران والإضاءة والإكسسوارات تكمل مع المائدة سمات الفخامة.

نصائح مفيدة لأصحاب غرف الطعام الصغيرة:

كيفية اختيار أثاث الطعام:

قبل الشروع في اختيار أثاث غرفة الطعام، عليك بكتابة قائمة تدون فيها مساحة الغرفة ومحتوياتها من أبواب وشبابيك وأجهزة وأثاث تريد الاحتفاظ به.

- اختيار حجم المائدة:

يتوقف حجم المائدة على مساحة الغرفة نفسها لذلك فشراء مائدة من النوع الذي ينبسط ليصبح أكبر حجماً لا يعتبر أمراً عملياً أو مستحباً خاصة إذا كانت مساحة الغرفة غير كافية لذلك أو بالكاد تتحملها، وفي حالة شراء مائدة مزودة بجزء إضافي، عليك أن تبسطها أولاً لتتعرف المساحة التي تشغلها بالفعل، لأن هناك موائد عندما يتم تزويدها بالجزء الإضافي لتطويلها، فإنها تعيق حركة الأقدام في أثناء الجلوس وعادة ما تكون في الجانب الأيمن حيث يصعب معها تحريك القدمين.

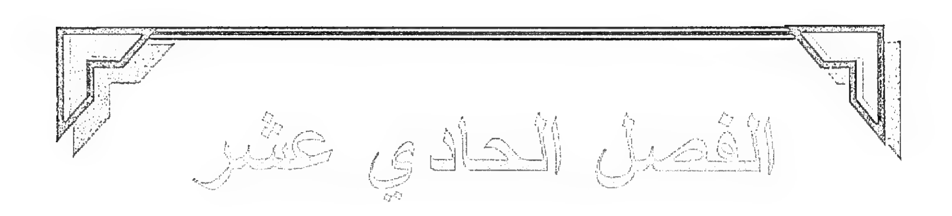


- شكل المائدة:

تختلف أشكال موائد الطعام فمنها المستدير والمستطيل والبيضاوي والمربع، والشكل البيضاوي أو المستدير عادة ما يناسب الغرف الصغيرة أكثر من الشكل المستطيل الذي يمكن أن يعيق الحركة فيرتطم جسدك بأركان المائدة، ولمعرفة سعة المائدة لعدد الأفراد، عليك بقياس جوانب المائدة وأطرافها أو قياس محيط المائدة ثم يقسم على (٦٠ سم) والناتج يكون متوسط المساحة التي يحتاجها كل فرد في أثناء الجلوس على المائدة.

- عدد المقاعد:

عليك أن تعرف تماماً عدد المقاعد اللازمة للاستخدام اليومي، والمقاعد التي يحتاجها الضيوف، واستخدام المقاعد التي يمكن أن تنثني ويتم وضعها داخل دولاب يكون مفيداً في الأوقات التي تتطلب مقاعد إضافية.



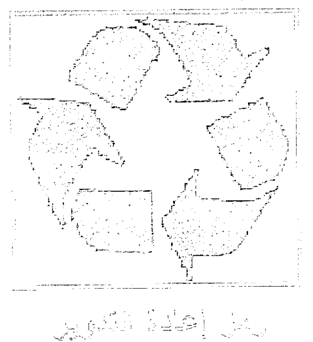
الفصل الحادي عشر

إعادة تدوير منزلي



الاستفادة من الأشياء القديمة:

يعرف الكثير منا كيفية الاستفادة من الأشياء التي توجد لديه سواء على المستوى المنزلي أم المستوى الأعم في مجال الصناعة وهو ما يسمى بـ (إعادة التدوير) فإذا كانت هذه إحدى هواياتك.. فها هي بعض النصائح التي يمكن أن تستفيد منها على المستوى المنزلي المصغر.



رمز إعادة التدوير

١ – أدوات المكياج:

- الفرشاة المسكرة: بدلاً من التخلص منها عليك بغسلها جيداً ثم تجفيفها لتستخدم كفرشاة للحواجب أو تستخدمينها كقطعة غيار إضافية مع فرشاة المسكرة الجديدة.
- أحمر الشفاه: بدلاً من الاستغناء عنه بوسعك حفظ المجوهرات الصغيرة بداخله مثل قرط الأذن أو السلاسل الذهبية، بعد تنظيف الأنبوب الذي يوجد بداخله وهذا مكان سحري لا يمكن لأحد أن يعرفه على الإطلاق.

٢ – ديكور المنزل:

- الأقراص المرنة للكمبيوتر: يمكن استخدامها كروت للأغراض المختلفة أو في تزيين إحدى الحوائط بدلاً من ورق الحائط.
- غطاء زجاجات البرفان أو المياه الغازية أو المنظفات أو أنابيب كريم الأسنان من الممكن تعليقها على الحائط في المطبخ كناحية جمالية.

- علب الحلوى الفارغة: وما عليها من أشكال لذيذة تعلق على باب الثلاجة بوضع قطعة مغناطيسية بداخلها حتى تثبت على الباب من الخارج.
- أسطوانات الكمبيوتر التالفة: يمكنك استخدامها كناحية جمالية مع الستائر بالطريقة التي ترغبين فيها، أما عن العدد المستخدم فيتوقف على عرض الستارة وطولها.

٣- أغراض التخزين:

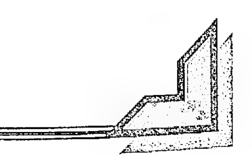
- حافظة أسطوانات الكمبيوتر البلاستيكية: تستخدم للاحتفاظ بقصاصات الورق الهامة من الجرائد والمجلات، وبطاقات الأسماء، والصور الصغيرة، والإيصالات، وطوابع البريد ... الخ.
- أواني الماء البلاستيكية: يقطع الجزء العلوي منها حسب الطول المطلوب وتستخدم لتغطية أكواب العصير أو أي مشروب آخر تريد حمايته من الأتربة.

٤- مهارات سهلة:

- أي عصا خشبية تتوافر لديك (عصا الآيس كريم)، تشق إحدى نهايتيها إلى نصفين حتى المنتصف لتوضع بداخلها الصور أو بطاقات الأسماء... وغيرها، كما يمكن تلوينها واستخدامها بأطوال مختلفة.

٥- الملابس القديمة:

- إذا كانت لديك ملابس تشعر أنها لم تعد تلائمك فلا تتخلص منها، والبديل هو عرضها للإيجار فأنت بذلك تستثمر أموالك التي أنفقتها عليها في يوم من الأيام.
- يمكنك إعادة استخدام إكسسوارات الملابس القديمة.
- التيشيرت القديم هو غطاء للوسادة عملي.
- جوارب الأطفال القديمة لحماية سماعة التليفون من أي خدوش.



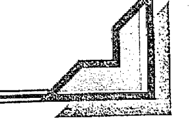
٦- متنوعات:

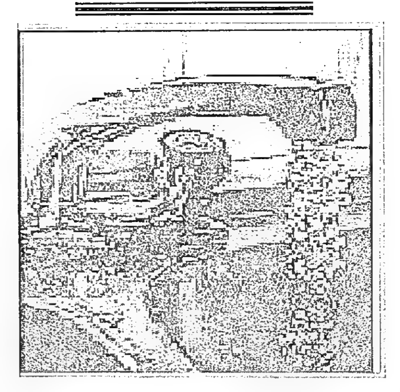
- أظرف الخطابات لحماية ورق الكتب من التلف عند وضعها في الحقيبة أو عند حملها أو لوضع الأحذية بها عند السفر.
- الأظرف غير المستعملة (الجديدة) المغلقة يمكنك استخدامها وعدم التخلص منها في حالة التصاق الطرفين إذا عرضتها لمجفف الشعر الساخن أو للميكروويف.
- إذا كانت أدراج مكتبك مكتظة بالكروت... سواء أكانت كروت الأفراح... أم أعياد الميلاد... أم التخرج... أم أية مناسبة مهما كان نوعها، الحل هو الاحتفاظ بها بين الكتب كفواصل لها أو وضعها في ألبوم للصور بترتيب تواريخها.
- كتب التلوين للأطفال من العناصر الهامة لتعليمهم... يمكنك ابتكار هذا الكتاب وتكوينه بنفسك بقص الصور الكوميدية من الإعلانات بالجرائد ثم لصقها في كراسة.
- الأكواب البلاستيكية لا تستغنِ عنها مطلقاً لأنها ستكون في يوم من الأيام الزُهرية التي ستضع فيها الورود الجميلة أو مقلمة لأدواتك الكتابية.
- وإذا أردت ابتكار أي أفكار جديدة ينبغي أن تفهم إعادة التدوير على أنها مرادف لكلمات أخرى عديدة تبدأ بكلمة إعادة:
  - إعادة استخدام.
  - إعادة تشكيل.
  - إعادة بناء.
  - إعادة إصلاح.
  - إعادة إبداع.

١- توفير الطاقة.

٢- توفير الماء.

٣- توفير المنتجات الورقية.



قد يستخدم البعض منا هذه العناصر بشيء يفتقد إلى الاقتصاد.. والكثير منها يضيع هباء، فإليك بعض الخطوات العملية التي قد تفيدك في ترشيد استهلاكها:

١- توفير الطاقة:

* المكيفات:

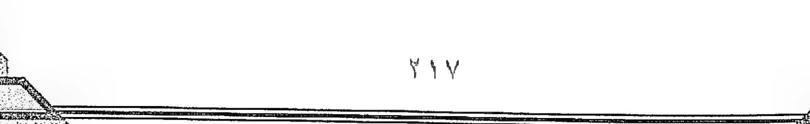
- اختيار المكيف الذي تتلاءم قدرته مع حجم الحجرة.
- غلق النوافذ والأبواب وأي فتحات تسرب الهواء لعدم إجهاده.
- المداومة على تنظيف الفلتر.
- الاحتفاظ بهواء الغرف بارداً حتى لا يكون هناك المزيد من الطاقة التي تحتاجها من المكيف لتبريد الحجرة مثل إنزال الستائر أو استخدام أسطح عاكسة لأشعة الشمس حتى لا تنفذ إلى الداخل.

* الكمبيوتر:

- ضبط جهاز الكمبيوتر الخاص بك على نظام توفير الطاقة وهذا خيار موجود في غالبية أجهزة الكمبيوتر بأنواعها كافة.
- غلق الشاشة حتى لو لفترة قصيرة في حالة عدم استخدامه.

* الأفران والميكروويف:

- لا تضع الأطعمة المجمدة بعد إخراجها من الفرن مباشرة في الفرن أو الميكروويف.



- تجنب فتح باب الفرن في أثناء تشغيله لأن درجة الحرارة تنخفض بمعدل ٢٥ – ٣٠ درجة مئوية الأمر الذي يتطلب مزيداً من الطاقة للعودة إلى الدرجة المضبوط عليها الفرن.
- لا تحاول وضع العديد من الأطباق في آن واحد لطهوها ولا تنسَ تغطيتها.
- عند استخدام ورق الألمنيوم (الفويل) في الفرن للحفاظ على نظافته من سوائل الأطعمة التي تتساقط منها، حاول ألا تضعه بالقرب من الطبق أو الصينية لأنه يعكس الحرارة بعيداً عنه/عنها وبالتالي يتطلب الطعام وقتاً أطول لنضجه.

* المكواة:

- استخدام سطح عاكس للمكان الذي توضع عليه المكواة في أثناء عملية الكي.

* الإضاءة:

- المصابيح الكهربائية الفلورسنت توفر الطاقة والكهرباء المستهلكة أكثر من المصابيح المتوهجة.
- تستهلك المصابيح ذات الواط العالي طاقة أقل من المصابيح ذات الفولت المنخفض.
- يعكس طلاء الحائط الفاتح الإضاءة أكثر من الطلاء الداكن.

* الثلاجة:

- تبريد الأطعمة الساخنة قبل وضعها في الثلاجة.
- اختيار الحجم الذي يلائم احتياجاتك.
- تنظيف ملف التبريد من الأتربة مرة في العام، وهذا يساعد على تقليل الطاقة التي تحتاجها لعملية التبريد.
- الإطار المطاطي الذي يوجد على باب الثلاجة لابد من اختباره لمعرفة تسريب التبريد بوضع قطعة ورقية ثم غلقه، محاولة جذبها للخارج إذا وجدت سهولة في ذلك.. فهذا يعنى تغيير المطاط على الفور.

- لا تحاول ملء الثلاجة بالأطعمة، اترك مسافة لدورة الهواء البارد.
- التخلص من الثلج أولاً بأول، لأنه يؤثر على كفاءة التبريد.
- وعلى العكس يعمل الفريزر بكفاءة عندما يكون ممتلئاً.
- التأكد من درجة حرارة الثلاجة والمعدل الطبيعي لها من صفر- ٥ درجات مئوية أما للفريزر فتكون ١٨ درجة مئوية.
- عندما تكون في إجازة لفترة طويلة بعيداً عن المنزل، لا تضع أطعمة في الثلاجة وتتركها تعمل وبدلاً من ذلك ينظف الفريزر ويتم التخلص من الثلج وفصل الكهرباء عنها.

* غسالة الأطباق أو الملابس:

- اختيار دورة الغسيل الملائمة.
- تشغيل الغسالة عندما تكون ممتلئة بالملابس وليست مكتظة بها.
- استخدام الحرارة في عملية الغسيل عند الضرورة لأنها تستهلك مزيداً من الطاقة عند عملها.

٢- توفير الماء:

- يسيء الكثير منا استخدام المياه بترك صنابير المياه مفتوحة وبالتالي فقد المياه.

* دورات المياه:

- غلق الدش عند غسيل الرأس أو الجسم حتى تنتهي من عمل ذلك.
- غلق صنبور المياه عند غسيل الأسنان أو الحلاقة.

* السيارة والأرضيات:

- يمكنك استخدام الماء المستعمل من قبل (بشرط أن يكون نظيفاً وغير متسخ) في تنظيف السيارة أو الأرضيات.

* المطبخ:

- عند غسيل الخضروات والفاكهة والأرز توضع في إناء ملئ بالماء بدلاً من استخدام الماء المتدفق من الصنبور.

- إعادة استخدام ماء غسيل الفاكهة والخضروات لسقاية النباتات.
- والشيء نفسه لغسيل الأطباق لإزالة الشحوم توضع في إناء كبير ملئ بالماء ومسحوق سائل للتنظيف وهذا يسهل من غسيلها.
- لا تحاول استخدام غسالة الأطباق إلا في حالة وجود أطباق كثيرة جداً.

* غسالة الملابس:

- توفير استخدامها عندما تكون ممتلئة بالملابس فقط.
- إذا كنت تغسل ملابس باليد فلا تتخلص من ماء التنظيف الذي يوجد به الصابون واستخدمه لتنظيف بلاط دورات المياه أو الأرضيات أو المرحاض.

* النباتات والزرع:

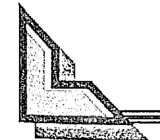
- تسقى النباتات والزرع عندما تصبح التربة جافة بوضع إصبعك لعمق ٢ سم لاختبار الرطوبة.

٢- توفير المنتجات الورقية:

- تستخدم الورقة للكتابة عليها من كلا الجهتين.
- قبل التخلص من أية ورقة مستعملة استخدمها في تنظيف الزجاج.
- الاحتفاظ برسائل بريدك الإليكتروني المطبوعة أو أي أوراق مكتوب عليها من جهة واحدة كمسودة لأي شيء تريد كتابته.
- أظرف الخطابات تستخدم للمحافظة على الكتب من الناحية التي تفتح منها وأيضاً لوضع الأحذية فيها عند السفر.

استخدامات المنتجات غير الغذائية:

- إذا كانت الأطعمة لها فوائد عديدة غير التغذية.. فكذلك هناك بعض المنتجات الصناعية التي لها أغراض إضافية غير المصنعة من أجلها مثل:



١- الجرائد:

- توضع الجرائد في الأحذية لامتصاص العرق والرائحة الكريهة التي تصاحبها.
- ومن أشهر استخداماتها تلميع الزجاج أو المرايا فهي لا تترك آثاراً كالتي تكون عند التلميع بالأقمشة.

٢- سبراي الشعر:

- يرش فوق الأحذية البيضاء التي تم تلميعها لمنع اتساخها مرة أخرى.
- يستخدم لإبادة الحشرات وخاصة السحالي في المنازل.
- يمنع سريان القطع في الجوارب النسائية الخفيفة.

٣- بلسم الشعر:

- يستخدم بديل لمعجون الحلاقة.

٤- اللافندر:

- يوضع على لسعة البعوض أو النحل.
- يستخدم للحد من الآفات والحشرات الطائرة.

٥- طلاء الأظافر:

- يمنع تقصف الأظافر ويمنحها القوة.
- يستخدم للجوارب الخفيفة النسائية التي بها قطع.

٦- غسول الفم:

- يرش غسول الفم (المنتهي صلاحيته) في الحمامات والمرافق الصحية للتخلص من الروائح الكريهة.

٧- أقراص الكمبيوتر المرنة:

- يعاد تدويرها (Recycling) للأغراض المختلفة.
- تستخدم في ديكور المنازل كحامل للأوراق أو كإطار للصور.



٨- زيوت العناية بالطفل:

- لتنظيف الستائر.

٩- مناديل الطفل المرطبة:

- تملأ العبوات الفارغة ببودرة مطهرة، والفتحة التي يخرج منها المنديل تبعث رائحة زكية.

١٠- مرطبات الجسم:

- تستخدم كملمع للجلد والأحذية.

١١- زيت الخروع:

- يعالج الإمساك والتهاب المفاصل.
- يعالج التجاعيد وعلامات الكبر في السن.
- يمنع ظهور علامات الحمل على جلد المرأة.

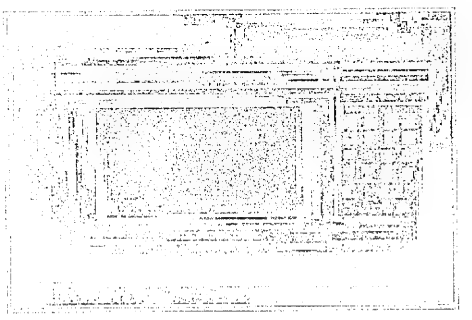
* إرشادات عامة:

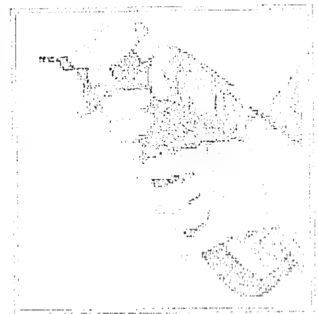
- للوجه الذي له طبيعة جافة، يخلط بعض من الدقيق مع عصير الليمون والماء يوضع على المنطقة التي تريدها واتركه حتى يجف ثم اغسل وجهك. وهذه طريقة فعالة للجبهة ومنطقة حرف "التي" T.
- لتنظيف المساحات الصغيرة في المنزل، عليك باستخدام فرش الطلاء الصغيرة.
- يخلط الكليسرين وعصير الليمون وماء الورد بكميات متساوية ثم يخزن في زجاجة، يوضع على الوجه أو الجسم بعد غسيلهما فهو يستخدم كمنظف ومرطب لأنواع الجلد كافة، ويمكن تخزينه لأشهر بدون اللجوء إلى الثلاجة.

منظفات لكي توفري نقودك:

- المنزل النظيف دليل على الصحة والسلامة:

تحتار الكثير من السيدات في الوسائل المستخدمة في تنظيف المنازل سواء للأرضيات أو للأسطح، أو في الحمام، أو المطبخ أو لجسمك.





هناك منظفات يمكنك استخدامها وسوف توفر لك النقود:

١- منظف لجميع الأغراض، بمكنك إضافة منظف الأطباق إلى الماء في زجاجة لكي يستخدم في جميع أغراض التنظيف المنزلية لكن لا تكثري من كمية المنظف المضاف للماء حتى لا يسبب رغوة كثيرة.

٢- يضاف ٢/١ كوب من الخل إلى الماء من أجل تنظيف سطح المطبخ المتراكم عليه الرواسب التي تنتج بفعل أبخرة الطعام، كما يمكنك استخدامها لمراحيض الحمامات وأحواضها.

٣- ماء النشادر (الأمونيا) بدون إضافة الليمون إليه "يترك الليمون آثاراً على الأسطح المستخدم في تنظيفها" هائل لزجاج النوافذ.

٤- استخدام الماء والصابون العادي لنظافة الجسم، وعدم الإفراط في استخدام الصابون المضاد للبكتريا، فأفضل مكان لاستخدامه حيث تكثر البكتريا هو "غرفة العمليات"، لأن الإكثار منه في حياتنا العامة يقلل من مناعتنا الطبيعية.

٥- ينظف الأثاث الخشبي عند رؤية الأتربة عليه، وفي حالة الاتساخ الشديد تستخدم قطعة من القماش رطبة وليست مبللة وإذا لم تكوني متأكدة من نوعية دهان المنضدة أو الكرسي اختبريه أولاً باستخدام قطعة من القطن وعليها قليل من مزيل طلاء الأظافر في مكان غير واضح، ويمكنك التأكد

من ثبات هذا الدهان من عدمه على النحو التالي: فإذا مرت قطعة القطن بسلاسة على السطح ولم تلتصق يكون الدهان ثابتاً أما إذا حدث العكس فأنت بحاجة إلى استخدام ملمع أو زيت لتنظيف هذه الأسطح الخشبية وليس قطعة قماش مرطبة حتى لا يتعرض الخشب للتلف.

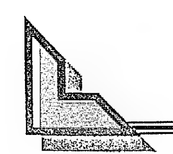
٦- الصيانة خير من العلاج، لتنظيف البالوعات وضمان عدم انسدادها يمكنك سكب نصف كوب من الصودا المستخدمة في خبز الأطعمة يعقبها نصف كوب من الخل على أن يتم تنظيفها بالماء الجاري بعد ذلك، ويجب اتباع هذه الطريقة مرة كل شهر على الأقل، لكن إذا لم تجدي هذه الطريقة فعليك بإنفاق القليل من المال في شراء إحدى المنتجات البيولوجية التي تعمل على إذابة المواد العضوية التي تسد البالوعات، ويمكن استخدام هذه الطريقة لأحواض الحمامات والمطابخ أيضاً.

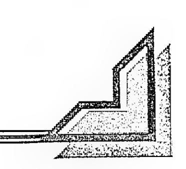
٧- لا تكثري من استخدام المنتجات الشمعية في تنظيف الأرضيات، لأنها تساعد على التزحلق وتعريض أفراد عائلتك للمخاطر، كما أنها تساعد على التصاق الأتربة بالأرضيات وستجدين صعوبة في إزالتها.

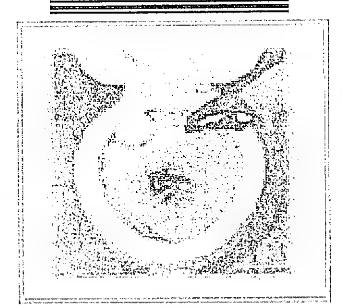
يجب أن تضعي في اعتبارك دائماً استخدام مثل هذه العناصر البسيطة التي تتوافر لدى أية سيدة في منزلها وسيجنبك ذلك الكثير من أخطار الغازات السامة المنبعثة من المنظفات الكيميائية، إلى جانب الالتهابات التي تصيب جلدك وتشوه جمالك، على الرغم من الاحتياج إليها في بعض الأحيان لكن يكفي عدم الإفراط في استخدامها.

منظفات دورات المياه:

تتعدد الأدوات التي تستخدم في تنظيف دورات المياه، وقد لا تجد حلولاً لتنظيف البعض منها وهذه بعض الحلول البسيطة:







* تنظيف المرافق الصحية:

مكونات المنظف(١):

- ملعقتان صغيرتان مسحوق تانك (مسحوق البرتقال الجاهز).
- فرشاة لتنظيف المرافق.
- ملعقة بلاستيك.

الطريقة:

- يوضع مسحوق التانك في المرافق (ملعقتان منه) واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة، أو ليلاً حتى صباح اليوم التالي.
- تستخدم الفرشاة لتنظيف المرافق من الداخل ولا تنسي الجوانب.
- اتركي الماء لكي يتدفق.

* ودائماً يتحول الجزء السفلي في المرافق والذي توجد به المياه (على وجه أدق عند حافة المياه) إلى اللون الأصفر وتشبه في شكلها الحلقة المستديرة، ويرجع هذا اللون إلى تكون الرواسب وهناك تركيبة أخرى لهذه المشكلة:

مكونات المنظف(٢):

- زجاجة بخاخ (سبري) فارغة (لاستخدامها في غرض الرش).
- خل أبيض.
- بوراكس.
- ورق صنفرة.

الطريقة:

- يغلق محبس الماء ثم اتركي الماء يتدفق حتى يقل منسوبه بداخل المرافق.
- يصب الخل الأبيض داخل زجاجة البخاخ ثم يرش بداخل المرافق وعلى الجوانب كافة.
- يوضع البوراكس أيضاً داخل المرافق بعد رش الخل.
- تستخدم قطعة من ورقة الصنفرة لحك الحلقة الصفراء حتى تختفي تماماً.
- عندما تتلاشى الحلقة الصفراء افتحي محبس الماء واجعلي المياه تتدفق داخل المرافق.

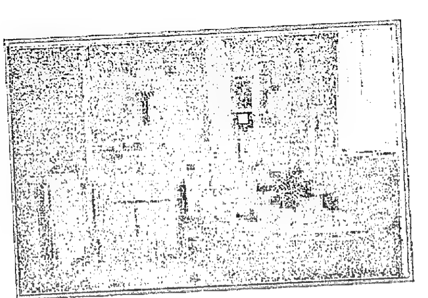
العناية بدورة المياه:

تعتبر دورة المياه من أخطر أجزاء المنزل حيث تأتي بعد المطبخ مباشرة في تسجيلها للحوادث المنزلية، وإليك بعض النقاط التي تتطلب أن تأخذها في اعتبارك عند تصميم وتنفيذ دورات المياه في منزلك:

- عليك باختيار الأرضيات من السيراميك أو الرخام التي تكون أسطحها مقاومة للانزلاق.
- قم بتركيب قضبان التمسك في البانيو والدش.
- تأكد من أنه لا يوجد مفتاح كهربائي على بعد أقل من ١,٥ متر من أي مصدر للماء في الحمام.
- تجنب في أن يكون في حمامك أي حواف حادة واستخدم الحواف الدائرية.
- قم بتثبيت درجة حرارة السخان على ٧٠ درجة مئوية كحد أقصى وتأكد من وجود صمام الأمان في السخان وأنه يعمل بصورة سليمة وتفحصه بصورة دورية.
- تأكد من أن مصادر الإضاءة المستخدمة في الحمام من النوع الذي لا يتأثر بالرطوبة.



وتتعرض الحمامات ودورات المياه للفطريات لأنها موطن خصب لها لوجود الماء بشكل دائم، ويمكنك جعله مكاناً صحياً بدون استخدام المواد الكيميائية الضارة.



١- القضاء على الفطريات والعفن:

الفطريات تملأ دورات المياه والحمامات، ولكن يمكنك تجنبها بطريقة بسيطة جداً من خلال:

- التهوية:

قليل من التهوية خاصة بعد أخذ حمام دافئ أو فاتر مدة ٢٠ دقيقة لتجفيف الهواء ومنع نمو الفطريات وتكون العفن سواء باستخدام مروحة أو فتح الشباك أو ترك باب الحمام مفتوحا.

- محلول الماء والبورق:

للتخلص من آثار الفطريات الموجودة على الحائط والنوافذ عليك بخلط كميات متساوية من الماء مع البورق Borax (مسحوق أبيض متبلور يباع في المحال) ثم يرش هذا المحلول فوق الأسطح المتكون عليها الفطريات وتمسح في الحال بقطعة إسفنجية نظيفة مبللة بالماء، فالبورق يمنع نمو الفطريات لذلك إذا كانت المشكلة متفاقمة لديك عليك بوضع محلول البورق على الأسطح بدون إزالته.

٢- تقليص مشاكل الستائر:

- الستائر المصنوعة من الفينيل (Vinyl) للبانيوهات مضافة إليها مادة لدائنية تسبب أمراضاً قد لا تظهر آثارها إلا بعد سنوات طويلة.

- الستائر النايلون ليست باهظة في تكاليفها وتقاوم العفن لكنها ليست بالخيار الأفضل لأن النايلون ليس مادة طبيعية.
- أما الستائر القطنية فمن الممكن أن تكون أفضل الحلول لكن ليس بمفردها باستخدام بطانة معها من الفينيل فهما عنصران فعالان في امتصاص الماء وبخاره وبالتالي تكون العفن.
- الستائر المصنعة من القنب (Hemp) هي أفضلها على الإطلاق وتتفوق على القطن الذي يأتي في قمة الحلول السابقة، وأكثرها غلاءً تلك المصنعة من القطن لكنها لا تؤدي إلى الفطريات، وما تحتاجه فقط كل بضعة أشهر منظف خالٍ من الكلور لضمان عدم تكون الفطريات بشكل أكثر فاعلية.

٣- تنظيف الحوض، البانيو:

هناك محلول يمكن تركيبه لتنظيف الأحواض والبانيوهات مثل التركيبات السحرية التي قدمناها من قبل:

٢/١ كوب صودا الخبز يقلب مع صابون سائل جيداً حتى يصبح القوام شبيهاً بالثلج، ثم استخدام قطعة إسفنجية لوضع هذه التركيبة على الأسطح المتسخة ومسحها، وعليك بعمل المقدار الذي يكفي لمرة واحدة ولا تقومي بتخزينه، فهذا الخليط سهل جفافه.

٤- تطهير المرافق الصحية:

الخل من أنجح الوسائل لتنظيف المرافق والتخلص من أية رائحة كريهة. يخلط كوب من الخل الأبيض والماء في زجاجة يرش منها داخل المرافق وتترك مدة ١٥ دقيقة ثم يغسل بالفرشاة المخصصة له.

٥- التخلص من اصفرار المرافق:

دائماً تتعرض المرافق إلى اللون الأصفر لوجود الماء بصفة مستمرة بها وللتغلب على هذه المشكلة هناك تركيبة لا تدخل فيها المواد الكيميائية:



وضع كوب من البورق في المرافق ويترك حتى الصباح، ثم ينظف بعد ذلك بالفرشاة مع تدفق الماء، وعليك بتكرار ذلك يومياً حتى يختفي هذا اللون.

* تنظيف الدش:

مكونات المنظف:

- كيس بلاستيك (بحجم الدش نفسه).
- خل أبيض.
- شريط أو حبل، أو أي نوع من أنواع الأربطة.
- قطعة قماش أو قطعة إسفنجية، فوطة ورقية.

الطريقة:

- يملأ الكيس البلاستيك بالخل الأبيض بالقدر الملائم الذي يغطي الدش.
- يربط الكيس جيداً بالشريط مع إحكامه.
- يترك الكيس حوالي ٨ ساعات أو حتى صباح اليوم التالي.
- يفتح الكيس ويفرغ من الخل ثم يمسح بالقطعة الإسفنجية وستجده نظيفاً في الحال.

* ملاحظة:

لا تتخلص من الخل حيث يمكنك استخدامه لغرض آخر مثل تنظيف البالوعة.

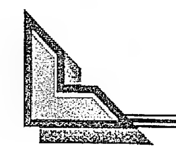
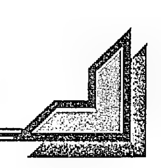
* انسداد البالوعة:

مكونات المنظف:

- ٢/١ كوب بيكربونات الصودا.
- خل أبيض (من المرة السابقة).
- كوب (كوحدة معيارية).
- دلو من الماء البارد.

الطريقة:

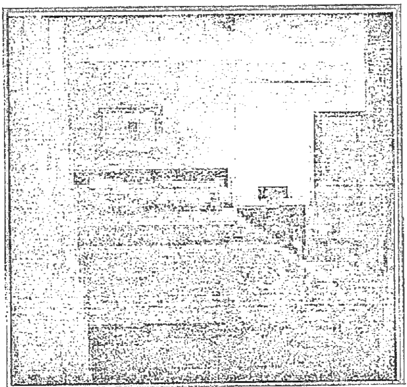
- توضع بيكربونات الصودا داخل البالوعة وعليها من الخارج.

- يصب الخل الأبيض داخل البالوعة، وتترك مدة ٣٠ دقيقة.
- يصب دلو الماء دفعة واحدة حتى تكون قوة التدفق عالية وستجد تدفق الماء بشكل مذهل.

العناية بالمنزل:

- قد تستغرق وقتاً ومجهوداً لضمان نظافة ما تتناوله من أطعمة، أو الحصول على العناية الطبية بمجرد أن تتعرض صحتك لإصابة ما.

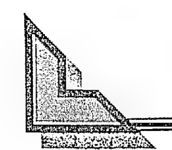


أو تتعرض لتعب ثانوي عارض وتهرول من أجل المحافظة على صحتك... ولم لا يستحق منزلك الذي تقطنه أنت وأفراد عائلتك هذه الرعاية التي لها آثار تنعكس على صحة الإنسان... فقد لا يعي البعض أو لا يدرك أو الكثير منا أن الديكور الذي نستعين به في منازلنا أو كافة عناصر الأثاث التي تحيط بنا في كل غرفة من غرف المنزل تؤثر على جودة حياتنا، فكيف تزين منزلك وتجعله نظيفاً وصحياً في الوقت نفسه.

* ليس ضرورياً أن يحتوي على تجديدات تكلفك المزيد من النقود والمزيد من ضياع الصحة، فهناك بعض الأفكار الايجابية للعناية بالمنزل وديكوراته:

* العناية بغرف النوم:

إذا كنت ستقوم بتوجيه اهتمامك بغرفة واحدة فقط من غرف المنزل فلتكن غرفة النوم.



١- التخلص من المجالات الكهرومغناطيسية (إي. إم. أف - E M F s):

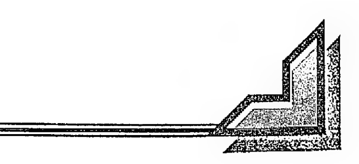
أظهرت بعض نتائج الأبحاث أن المجالات الكهرومغناطيسية المنبعثة من الأجهزة الكهربائية متضمنة المنبهات- المصابيح- البطانية الكهربائية- أجهزة التليفزيون من الممكن أن تؤثر على سلوك الشخص وتصرفاته، كما أنها تؤدي إلى إضعاف الذاكرة، وإلى مشاكل صحية عديدة، وبوسع أي شخص تقليل مخاطر التعرض لمثل هذه المشاكل أو تجنبها عن طريق إعادة ترتيب ديكور غرفتك:

- يضعف تأثير مثل هذه المجالات "بالمسافة" أي بإبعادها مسافة كافية عن الشخص من ٧-٨ أقدام (٢-٣ أمتار) وينطبق ذلك على أجهزة التليفزيون.
- عند استخدام البطانية الكهربائية، عليك بتوصيلها بالتيار الكهربائي لتدفئة الفراش قبل خلودك للنوم بفترة بسيطة ثم افصليها عن التيار بمجرد استخدامك للفراش.
- عليك بإطفاء الأنوار عند تركك للغرفة حتى لو لبضع دقائق فأنت بذلك تتجنبين التلوث المنبعث من المصباح الكهربائي وتوفرين النقود أيضاً.

٢- اختيار ملاءات الفراش بعناية:

معظم الملاءات والبطانيات مصنوعة من البولي إستر (Polyester) أو الأكلريك (Acrylic) أي بوجه عام من البلاستيك، وعندما تلامس مثل هذه المواد جسم الإنسان وترتفع حرارتها ينبعث منها غازات تعمل على إثارة الجلد والأعين، وحتى الملاءات المصنعة من القطن بنسبة ١٠٠ % تتم معالجتها بغاز عديم اللون وله رائحة نفاذة يسمى براتينج الفورمالديهايد (Resin Formaldehyde) لتجعلها أكثر مقاومة للاتساخ والكرمشة.

وهذه المادة أيضاً لا تخلو من الأضرار التي من الممكن أن تسببها للإنسان بما فيها "الأرق" ومن الصعب التخلص منها، صحيح أنها تقل بمرور



الوقت مع غسلها إلا أنها لا تتلاشى نهائياً وأفضل الحلول على الإطلاق استخدام الملاءات القطنية غير المعالجة أو شراء أنواع القطن الآتية:

* Cotton Flannel
* Jersey

لأن هذين النوعين غير معالجين بأي مواد كيميائية.

٣- تعليق الستائر الصحية:

والستائر التي يدخل في تصنيعها ألياف طبيعية مثل القطن والكتان والحرير أكثر صحية من البولي إستر أو الإكلريك أو البلاستيك لأنها من الممكن كما ذكرنا من قبل أن تبعث غازات عندما تصل لها حرارة مثل الشمس.

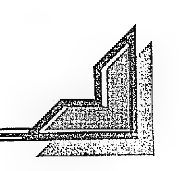
كما أن العثور على المنسوجات العضوية التي لا تتعرض لأي مبيدات حشرية كيميائية صعب جداً الحصول عليها، وإذا كنت تفضل هذا النوع من الستائر ونقصد بها الداخل فيها عنصر البلاستيك عليك بوضع حاجز معدني أو خشبي فوق البلاستيك الذي يرسل الغازات التي تؤذي الجلد والعين إلى الخارج في الهواء.

٤- تعطير المخزون من الملابس والأغطية:

تلجأ العديد من السيدات إلى استخدام كرة العث (كرة صغيرة تصنع من النفثالين لصيانة الملابس من العث والتلف – Mothball)، وقد ثبت مؤخراً أن هذه الوسيلة تحتوي على مادة كيميائية تسمى "Paradichlorobenzene" وهي مادة متطايرة تسبب ضرراً بالغاً للكلى والكبد عند استنشاقها فترة طويلة من الزمن، وتفادياً لحدوث ذلك تم التوصل إلى تركيبة جديدة لها مفعول السحر ذات رائحة ذكية يمكن لأي شخص عملها في المنزل وتغنيك عن أي أضرار من الممكن أن تتعرض لها.

- التركيبة السحرية:

❖ ٢/١ كوب أوراق لافندر جافة.

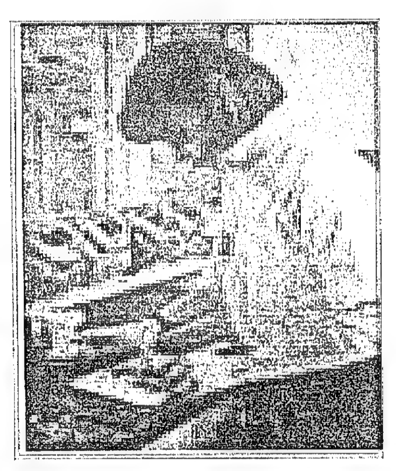



- ٢/١ كوب روزماري.
- ٢/١ كوب نعناع.
- ١-٢ ملعقة صغيرة قرنفل.
- ملعقة صغيرة زعتر.

تجمع كل هذه الأعشاب وتربط سوياً بشريط وتوضع في منتصف منديل قطن.

* العناية بالمطبخ:

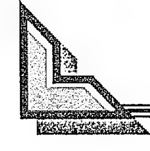
كيف تجعلين من أعباء المطبخ شيئاً بسيطاً وسهلاً وفي الوقت نفسه أكثر أماناً لصحة أفراد عائلتك.

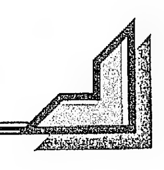


١- طاهية مرتبة:

تكمن نصف أعباء المطبخ في ترتيب الأطعمة (إعداد الأطعمة)، لذلك فتجهيز الأطعمة وتنظيفها قبل عملية الطهو بوقت كافٍ يوفر لك الوقت ويوفر عليك الفوضى، ومن ناحية أخرى يساعدك على توفير المجهود الذي تبذلينه في تنظيف المطبخ باستخدام المنظفات الكيميائية التي قد تضر بصحتك للتخلص من أي اتساخات:

١- عند إعداد الأسماك أو اللحوم وتنظيفها، عليك بتنظيفها وإلقاء البقايا في الأكياس التي تم شراؤها فيها لمنع تسرب السوائل التي توجد فيها البكتريا من تلويث منضدة المطبخ.





٢- استخدام سطح مستوٍ لتقطيع الأطعمة عليه، للحد من فضلات الأطعمة التي من الممكن أن تسد الأحواض أو البالوعات.

٣- أن يكون الحوض أو نظام التصريف لديك مزوداً بمصفاة أو شبكة ذات فتحات لحجز أي فضلات أو بقايا للأطعمة.

٤- تغطية سطح الموقد بورق الألمنيوم (الفويل) وتغييره عند الاتساخ، لأن معظم المنظفات توجد بها مواد سامة.

٥- وضع طبقة من ورق الزبد وفوقها طبقة من ورق الألمنيوم على آخر رف في الفرن ليتجمع عليها أي سوائل من الشيّ أو أي بقايا للأطعمة.

- معلومة هامة:

لتلميع الفضة بدون استخدام أي منتجات كيميائية عليك بملء وعاء بماء ساخن ووضع ورق ألمنيوم وملح ثم توضع القطع الفضية وبعد ثلاث دقائق ترفع ويتم تجفيفها.

٧- منظفات غير كيميائية:

ليس بالضرورة الإفراط في استخدام المنظفات الكيميائية للحصول على النظافة الملائمة في مطبخك، ويمكنك الاعتماد على أربعة منظفات غير سامة:

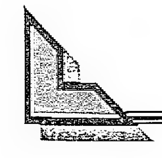
١- الماء.

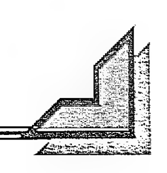
٢- الصابون السائل.

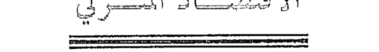
٣- خل.

٤- صودا الخل.

- الماء الساخن والصابون يستخدمان لتنظيف الأسطح، والأرض، والأطباق.
- استخدام محلول من الماء والخل له فاعلية في التخلص من الأسطح الشديدة الاتساخ بالدهون.
- أما صودا الخل فهي مسحوق هائل للتخلص من البقع والروائح الكريهة.







٣- عدم المغالاة في استخدام المطهرات:

لا تستخدم المنتجات المخصصة لمحاربة البكتريا لأنها ستقاوم المضادات الحيوية المصممة لقتلها، والمشكلة تتفاقم إذا كان لديك أطفال صغار لأنهم لابد من أن يتعرضوا إلى بعض أنواع الميكروبات حتى يقوى جهازهم المناعي، وبدلاً من استخدام هذه المنتجات هناك حل بسيط جداً هو غسل الأيدي بالماء والصابون العادي والفوط المستخدمة بشكل دوري (ويمكن تعقيمها في الميكروويف، تحت درجة حرارة عالية مدة دقيقة واحدة أو وضعها في غسالة الأطباق يومياً)، وكل هذه الإجراءات ستمنع من انتشار الميكروبات الضارة مثل (E. Coli) أي أن الماء والصابون هما الحل للتخلص من أي جراثيم وللحصول على النظافة الأكيدة ولكن ليس ذلك في جميع الأحوال، ونقصد هنا عند إعداد اللحم قبل طهوه مثل: اللحم البقري، ولحم الدواجن، والأسماك التي من الممكن أن تحتوى على بكتريا ضارة حينئذ لابد من اللجوء إلى مساحيق للتنظيف غير سامة، وتكون مكوناتها:

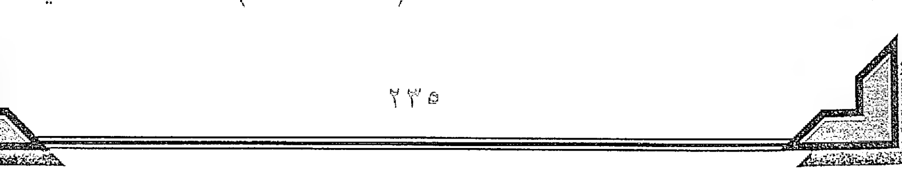
١- محلول بيروكسيد الهيدروجين (نسبة تركيزه متاحة في جميع المحال).

٢- خل أبيض.

على أن يوضع كلٌّ منهما في زجاجة على حدة، يرش أحدهما على الأسطح غير النظيفة أو التي تعرضت للتلوث ثم يتلوه الآخر وستجد نتيجة مذهلة أفضل بكثير من خلطهما مع بعضهما.

٤- تنظيف بقايا الأطعمة سريعاً:

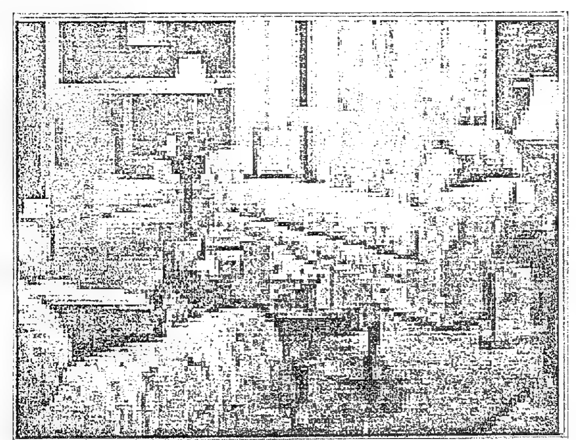
إذا كان هناك طعام باقٍ وتدفق من الإناء، عليك بتنظيف الموقد على الفور قبل استخدامه مرة أخرى بمسحه بقطعة قماش قطنية مبللة بالماء والصابون، وحتى تتجنبي استخدام المنظفات التي قد يكون لها أثر ضار بجسم الإنسان لأن معظمها يتكون من الأمونيا (Ammonia)، ومحلول الجلي: محلول



يستعمل في الغسل وصنع الصابون (Lye) اللذين يدمرا الجهاز التنفسي إذا تم استنشاقهما فترة طويلة من الزمن، وبالنسبة للاتساخات الشديدة للموقد أو أرضية المطبخ يمكنك استخدام صودا الخل مع الماء حتى تذيب هذه البقع وليكن ذلك في أثناء الليل، وفي الصباح يمكنك تنظيفها بقطعة إسفنجية مبللة وستجدين أن الاتساخ سيزول بسهولة شديدة من مرة واحدة.

العناية بغرفة المعيشة:

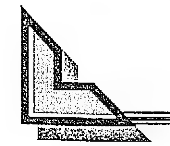
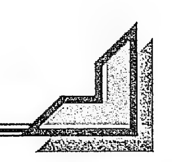
هذه الغرف الأكثر اكتظاظاً بالأثاث، والسجاد، والستائر عن باقي حجرات المنزل وغرفه وبذلك تكون مصدراً للتلوث والإصابة بالأمراض عن غيرها من الحجرات الأخرى (العناية بغرف النوم- العناية بالمطبخ – العناية بدورات المياه).



* خطوات العناية بغرف المعيشة:

١- التهوية ثم التهوية ثم التهوية:

- لابد من تجديد الهواء من آن لآخر ليس في غرف المعيشة فقط وإنما في جميع أرجاء منزلك: ففتح النوافذ مدة ١٥ دقيقة يومياً نهاراً كافٍ لتجديد الهواء داخل المنزل، كما أن الشفاطات (المراوح المخصصة لطرد الروائح وتجديد الهواء بالمكان المغلق) بالحل الأمثل.

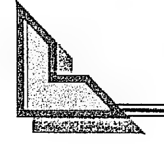
- وإذا كانت الستائر مفيدة في تقليل تكاليف التدفئة والتبريد الكهربائي بالإمكان غلقها على النوافذ، إلا أن ذلك ليس مفيداً للصحة لأنه توجد قطع للأثاث وأنواع من السجاد ينبعث منها غازات سامة مثل الفورمالديهايد (Formaldehyde) بعد فترة طويلة من الزمن تصل لعشر سنوات بعد شرائها، وإذا لم يتم استخدام الستائر على نطاق ضيق أو إماطتها عن الشبابيك لإحلال الهواء وتجديده ستتعرض صحة الإنسان للخطر.
- يساعد النبات المنزلي كثيراً في جودة الهواء الداخل للمنزل لأن النباتات خلال عملية البناء الضوئي لها تمتص ثاني أوكسيد الكربون، كما أنها تمتص ملوثات الهواء العالقة به ليحل محلها الأوكسجين النقي، يكفي ثلاثة إلى أربعة أنواع من النباتات في حجرة تتراوح مساحتها من ٢-٣ أمتار ومن أنواع النباتات التي يمكن الاستعانة بها:

- Aloe Vera
- Chrysathemums
- Golden pothos
- Phiodendrons
- Spider plant

فكل هذه النباتات تعمل بمثابة الفلتر الذي ينقي الهواء.

٢- التدقيق في أنواع الطلاء:

والمقصود هنا الأنواع غير السامة التي تلوث محيط الحجرة والمنزل، والدهانات التي تعتمد في تركيبها بشكل أساسي على الزيوت معروف عنها أنها تحتوي على مواد عضوية كيميائية متطايرة مثل البنزين وهو معترف به من قبل المؤسسات العلمية للصحة بأنه من أخطر العوامل المسببة لمرض السرطان، كما يحتوي على التوليووين (Toluene) (وهو سائل عديم اللون شبيه بالبنزين



يستخرج من قطران الفحم وغيره ويستخدم كمذيب وفي صنع المتفجرات والأصباغ) وتأثيره السلبي يظهر في الجهاز العصبي كما يدمر الكبد والكلى، والحل البديل لذلك استخدام دهانات تحتوي على مواد كيميائية عضوية متطايرة بنسب ضئيلة بحيث يعتمد الدهان في المقام الأول على استخدام الماء بدلاً من الزيوت (Water-Based Latex Paints).

٣- السجاد:

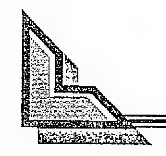
السجاد المصنع من الألياف الصناعية ليست بالخيار الجيد لأنها تبعث مواد كيميائية سامة للأعصاب من البطانة المستخدمة لها وغاز الفورمالديهايد غاز مسبب للأمراض، علاوة على أن السجاد يمتص المواد الكيميائية الأخرى المستخدمة في المنزل لتختزنها ثم تبعث الغازات السامة فيما بعد، لذلك لابد من تنظيفها جيداً وغسلها من حين لآخر لتجنب المواد الكيميائية التي تمتصها من أرجاء المنزل على الأقل.

٤- تنظيف النوافذ:

تحتوي المنظفات الكيميائية على مثيرات للعين والجلد مثل الأمونيا، وبعض الإضافات الأخرى التي تترك آثاراً شمعية بالاستخدام التراكمي، ويوجد الحل في استخدام خليط من كميات متساوية من الخل والماء قد يترك آثاراً عند التعامل معه لأول مرة إذا كنت معتادة على المنظفات الكيميائية، وعندئذ يمكنك إضافة بعض من الصابون السائل المتوافر في الأسواق لخليط الخل والماء وستجدين نتيجة مذهلة.

٥- تلميع الخشب:

معظم الملمعات التجارية تحتوي على الإيروسول وغيرها من الإضافات الأخرى الضارة من بينها الفينول (Phenol) والنيتروبنزين (Nitrobenzene) وهما مادتان ضمن قائمة المواد الكيميائية السامة، ويمكن تنظيف الخشب وحمايته




من الجفاف والتشقق بعيداً عن الملمعات التجارية باستخدام أي نوع من زيوت الطعام وليكن زيت الزيتون بإضافة ملعقة واحدة على قطعة قماش نظيفة وجافة يلمع بها الأثاث، وللحصول على رائحة ذكية تضاف ملعقة صغيرة من رحيق الليمون.

وهناك عنصر سحري آخر هو المايونيز الخالص الذي لا يكون به أي إضافات مثل التوابل، مجرد ملعقة شاي صغيرة تأتي بالنتيجة المتوقعة من لمعان وبريق.

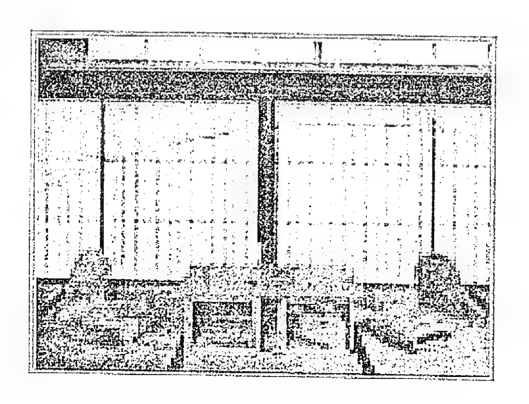
٦- المحافظة على الخشب:

القطع الخشبية من الأثاث مثل أرفف الكتب، والمكاتب تصنع من أخشاب ليست غالية الثمن وبالتالي فإن معالجتها ضعيفة لوقاية الشخص من الغازات السامة مثل الفورمالديهايد المسببة للأمراض والتي تنبعث بعد خمس سنوات من اقتنائها.

ويمكن دهان هذه الأسطح الرخيصة بمواد مانعة لتسرب الغازات، والحل الأمثل عند شراء أثاث جديد فمن الأفضل الحصول على الأخشاب التي لم يتم تشطيبها لتعالج قبل تصنيعها إذا كان ذلك بالإمكان.

الأثاث الياباني:

يميل اليابانيون إلى البساطة في كل ما يفعلونه في أنماط حياتهم، فليست هناك مغالاة في ديكورات المنازل ويستعينون بخامات صغيرة ومتواضعة لكنها تفي بالأغراض كافة لتتناسب مع المساحات "الضيقة" لسكنهم.



فالاقتصاد هو السمة الغالبة على هذا الشعب تبرز من خلالها سمة التفرد.

* الأرضيات:

تكسى الأرضيات للغرف التقليدية اليابانية (بحصيرة التاتمي Tatami) وهي مصنعة من القش على مسافات ضيقة جداً حتى تتماسك جيداً وينبغي خلع الحذاء عند المشي عليها.

* ديكور الغرف:

توجد في بعض الغرف التقليدية فجوة في جدارها (سواء لوضع سرير أم مجموعة من الكتب فيها أم تعليق أي شيء عليها) تسمى (توكونوما Tokonoma) يتم تعليق لفيفة من الورق مدون عليها وثيقة (كاكيجيوكو Kakejiku) أو قطعة فنية خزفية أو مجموعة من الزهور (إيكيبانا Ikebana).

* الأبواب:

الأبواب عند مداخل الغرف هي أبواب ورقية منزلقة (فيوسوما Fusuma)، وستائر منزلقة أيضاً يمكن الاستغناء عنها كلياً (شوجي Shoji).

ومعظم المنازل الحديثة اليابانية قد تحتوي على نمطين من الغرف سوياً:

١- غرف أو أكثر يتم تأثيثها "بالتاتامي Tatami".

٢- غرف ذات طراز غربي حديث.

* المطبخ الياباني:

- يتكون المطبخ الياباني من الأدوات التالية:

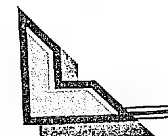
١- موقد يعمل بالغاز.

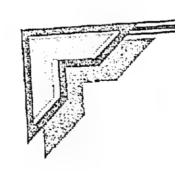
٢- موقد خاص للأرز.

٣- ميكروويف.

٤- فرن.

٥- ثلاجة.





* غرف النوم:

الغرفة المغطاة أرضيتها (بالتاتامي Tatami) هي غرفة النوم التقليدية، ويوضع فراش (فيوتون Futon) على أرضيتها خلال فترة المساء على أن يتم الاحتفاظ بها في المختلى (أوشيري Oshiire)- حجرة صغيرة يخلو فيها المرء إلى نفسه أو لإجراء المقابلات الخاصة- في فترة الصباح وبالتالي يمكن استخدام الغرفة كغرفة للمعيشة أو لتناول الطعام.

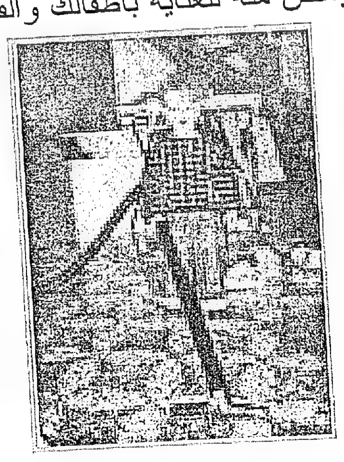
* نظام التدفئة والتبريد:

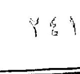
- لا يوجد في معظم المنازل اليابانية نظام التدفئة المركزي ويوجد بدلاً منه المدفأة التي تعمل بالغاز أو مكيفات لكل غرفة، يتم إطفاؤها في أثناء النوم أو عند عدم تواجد شخص بالغرفة.
- ويوجد ما يسمى بالمنضدة الحرارية (كوتاتسو Kotatsu)، وهي ضمن قطع الأثاث الشهيرة في اليابان يتم استخدامها خلال أيام البرد القارس.

نظافة المنزل:

طفلك ينظف المنزل:

بالطبع أنت تبحثين عن وسيلة لتقليل الوقت الذي تخصصينه لنظافة المنزل وترتيبه.. لتوفير بعض منه للعناية بأطفالك والقيام بالأنشطة الأخرى.





لماذا لا تشركين أطفالك في هذه المهمة، عليك بنشر إعلان على جدران المنزل تطلبين فيها عاملين لشغل وظائف خالية.. لا بد من أن يكون هذا الإعلان جذاباً لأن صغارك ما هم إلا أطفال فيجب أن يحتوي على التالي:

١- تحديد الوظيفة التي تلائم كل طفل بحيث تتواءم مع ميوله، فهي طبيعية يولد بها الأطفال تختلف من طفل لآخر، ويوجد طفل يحب التلميع، وآخر يحب الكنس... وغيره يحب التنسيق وترتيب الأشياء في أماكنها... الخ، لأنه إذا قام الموظف بأداء عمل يحبه سيتقنه بالطبع.

٢- أضفي على أعمال التنظيف روح الدعابة والمرح حتى يكون شيئاً محبباً لأنفسهم، إما أن تصاحبه موسيقى مسلية أو حركات إيقاعية، كما يمكن عمل مسابقة وجوائز لمن سينتهي من أعماله أولاً.

٣- عليك بامتداحهم طوال الوقت لا توجيه النقد، لأنهم لن يكونوا بارعين في أداء الأعمال مثلك، والأساليب الصحيحة والممارسة هي التي تعلم.

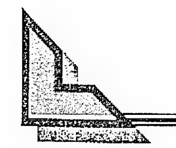
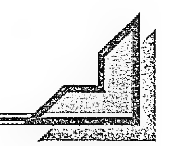
٤- مكافأة أطفالك عن الأعمال التي ينجزونها، والحرص على توجيههم كل دقيقة يقضونها في عملية المساعدة سيدفع لها أجر كبير من جانب الأم ألا وهو قضاء وقت أطول مع أطفالها.. والاعتناء بهم.. وهذه أكبر مكافأة عند الطفل.

٥- وأخيراً بعد إتمام الأعمال وإنجازها يجب الترفيه عن الأطفال بتقديم الحلوى لهم، أو القيام بنزهة معهم خارج المنزل حتى يكون حافزاً لهم في إتمام المزيد والمزيد من الأعمال.. وبالتالي تحقيق الراحة لك.. وتوفير الوقت.

على من يرغب التقدم لشغل وظيفة سيتولى إحدى هذه المهام التالية:

١- التنسيق والترتيب.

٢- التلميع.

٣- الكنس والتنظيف.

٤- غسل الملابس.

٥- غسل الأطباق.

وتقدم سابقة الخبرة إلى السيدة/ ... في الغرفة المجاورة من منزلكم.

مواصفات الوظيفة:

١- اختيار ما تحبه.

٢- توافر روح الدعابة والمرح.

٣- حوافز ومكافآت مبهرة.

حلوى أو أية قطعة قماش (ويمكنك التحكم في حجمها سواء أكان كبيراً أم صغيراً حسب الحاجة) ثم توضع في المكان المخصص لها.

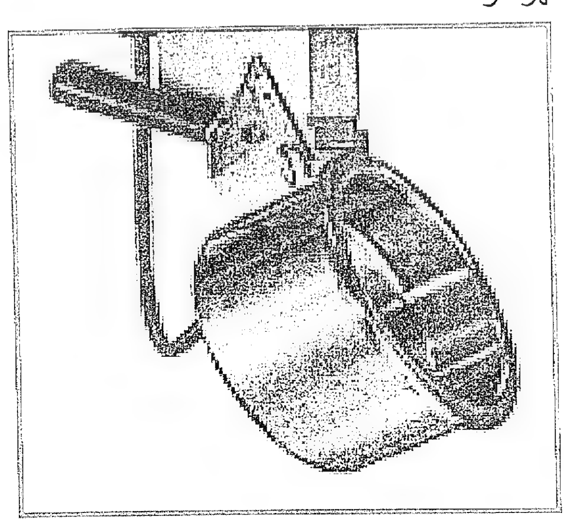
* أخبرني كيف:

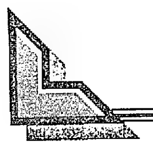
- ألمع الفضة؟

- أنظف براد الشاي؟

- أنظف الأستنلس ستيل؟

- أزيل بقع القهوة والعلكة؟





تنظيف الأواني الفضية

- تلميع الفضة

توضع كمية ملء ملعقة من مسحوق الغسيل في ماء دافئ وتحرك حتى تذوب، ثم تلف أدوات الفضة في ورق الألمنيوم قبل أن توضع في الماء مع التأكد من أن جميع الأجزاء مغمورة جيدا وغير معرضة للهواء، تترك القطعة مدة 5 دقائق ثم بعد ذلك تخرج من الماء، يجفف ورق الألمنيوم ثم تلمع بقطعة من القماش جافة وناعمة.

- تنظيف إبريق الشاي

أصعب جزء في الإبريق تنظيفه هو الجزء الداخلي، ولم يعد كذلك... حيث يصب حوالي 3 ملاعق من الخل بداخله ثم 3 أكواب من الماء ويغلى فوق النار لمدة 5 دقائق، مع أخذ الحذر لأن الماء سيغلي لكن الإبريق سيبدو جديدا ولامعا.

- تنظيف الأحذية الجلدية

أسهل طريقة تلك التي تتم مع الأحذية مثل مسحه بقطعة مبللة بالخل.

- إزالة البقع

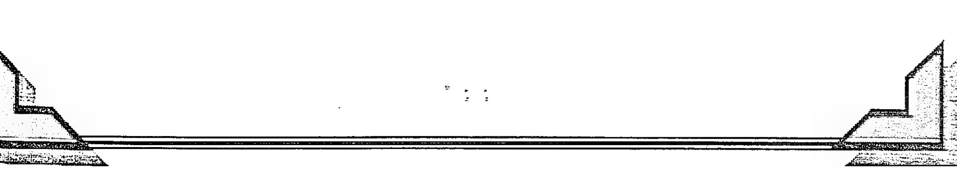
لكي تحافظ على جودة ولمعان ملابس أو الأحذية مثلا، تنظف بزيت الأطفال جونسون.

- إزالة بقع القهوة

لإزالة بقع القهوة والشاي والاصفرار التي تحدث في الأكواب، تمسح بقطعة مبللة بمحلول ملحي ثم تشطف في الماء ويستخدم الخل والبريق.

- إزالة [illegible]

إذا فوجئت [illegible]...

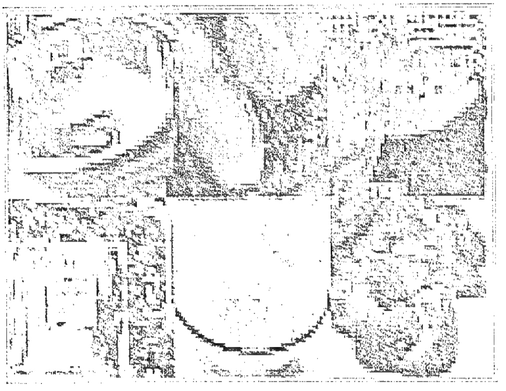


وستسأل كيف يمكن القيام بذلك؟ يوضع كيس من الثلج على اللبان وتركه فترة، ثم محاولة جذب اللبان... وبهذا قد تكون إزالته سهلة.

* بيكربونات الصودا:

٤٤ استخداما لبيكربونات الصودا:

– يطلق عليها بيكربونات الصودا أو صودا الخبز، ولها استخدامات عديدة على الرغم من وجود منتجات أخرى تؤدي الأغراض نفسها التي تقوم بها إلا أنها أوفر في الثمن وإن لم تكن أفضل أيضاً.



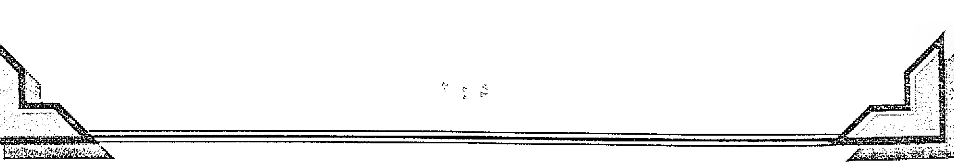
* ومن هذه الاستخدامات:

١– لعمل مسحوق البيكينك باودر: تخلط ملعقتان من بودر الكريمة وملعقة من بيكربونات الصودا وملعقة من النشا على أن تتضاعف هذه الكمية بالنسب نفسها إذا أردت كمية كبيرة من مسحوق البيكينك بودر.

٢– أفران المواقد: ويكون لها فائدتان لإزالة الدهون والشحوم ولإخماد الحرائق الكهربائية من خلال نثرها في الموقد.

٣– حرائق السيارات: يوصى بالاحتفاظ بها في سيارتك لإخماد أي حرائق قد تتعرض لها ومن مميزاتها أنها لا تتلف أي شيء توضع عليه.

٤– لأنواع الحرائق كافة: لا تقتصر وظيفتها على إخماد حرائق السيارات أو المواقد وإنما أيضاً للملابس، والأخشاب، والسجاد، والأثاث.



٥- لتنظيف الخضروات والفاكهة: بإذابة البعض منها في الماء ثم وضع الخضروات والفاكهة فترة من الزمن ثم غسلها بالماء.

٦- لصناديق القمامة: لها مفعول السحر في تنظيف صناديق القمامة التي تلتصق بها القاذورات والأتربة.

٧- لغسيل الملابس شديدة الاتساخ: بنقع الملابس في ماء مذاب فيه بيكربونات الصودا.

٨- لبقع الزيوت والشحوم في الملابس: بإضافة بيكربونات الصودا لمياه الغسيل.

٩- لتنظيف الثلاجة والفريزر: بوضع القليل منها على قطعة من القماش مبللة بالماء ثم تنظف بالماء.

١٠- لتعطير الثلاجة والفريزر: يوضع مسحوق بيكربونات الصودا في إناء بدون غطاء لامتصاص الروائح مع تقليب الصودا من وقت لآخر، على أن تجدد بكمية أخرى جديدة كل شهرين.

١١- لروائح القطط: بوضع ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا في المهاد.

١٢- لتنظيف فرشاة الأسنان وأمشاط الشعر.

١٣- لتنظيف أدوات الطعام والشراب بالماء والصودا.

١٤- لتنظيف الرخام ولمعانه: تضاف ثلاث ملاعق من الصودا للماء الدافئ وينظف الرخام بقطعة مبللة بهذا المحلول ويترك فترة ثم ينظف بالماء.

١٥- لتنظيف الفورميكا: بقطعة إسفنجية مبللة ببيكربونات الصودا.

١٦- للتخلص من البلاستيك المنصهر: على الموقد أو الميكروويف من خلال قطعة قماش مبللة بمحلول ببيكربونات الصودا التي تستخدم كصنفرة هنا.

١٧- لتنظيف حقائب اليد: لكن في هذه الحالة تكون في صورتها الجافة باستخدام فرشاة ولتكن فرشاة الأسنان.

١٨- للفاصوليا الجافة: حيث تنقع فيها لتجعلها أكثر سهولة في الهضم.

١٩- لتنظيف زجاج النوافذ والسيارات، خاصة من آثار الأمطار بمسحه بقطعة قماش مبللة بمحلول ببيكربونات الصودا.

٢٠- للعرق: فهي تستخدم كمزيل فعال للعرق.

٢١- لعمل الصلصال: وهذه لعبة مسلية للأطفال ومقاديره على النحو التالي: ٤/١ كوب من الماء، ٢ كوب صودا، ١ كوب نشا.

٢٢- لعلاج لدغة النحل: باستخدام كمادات من الماء والصودا.

٢٣- لعلاج لدغة البعوض: باستخدام كمادات من الصودا والخل.

٢٤- لحروق الشمس: باستخدام معجون من الصودا والماء (ليس محلولاً سائلاً).

٢٥- لعلاج قرحة الفم: وتخفيف آلامها يستخدم محلول الصودا بالماء.

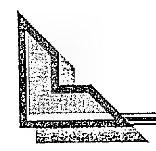
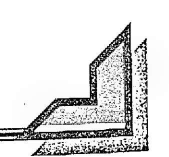
٢٦- كمعطر ومرطب للفم: يضاف ٢/١ ملعقة من الصودا إلى ٢/١ كوب من الماء.

٢٧- لعلاج حرقان فم المعدة: ولتخفيف تركيز العصارة الحامضية يضاف ٢/١ ملعقة من بيكربونات الصودا إلى ٢/١ كوب من الماء.

٢٨- لتهدئة الطفح الجلدي: في حالات أمراض الحصبة والجدري المائي يمكن أخذ حمام بإضافة الصودا لماء الاستحمام.

٢٩- لعلاج التسمم من شجر اللبلاب: وما يحدثه من احمرار بالجلد يستخدم معجون الصودا بإضافة القليل من الماء لها حتى لا تعطي قواماً سائلاً.

٣٠- لعلاج التهاب الحفاظات: بإضافة ملعقتين صغيرتين لماء الاستحمام للطفل تخفف من التهابات الجلد الناتجة عن التبول المستمر.

٣١- لرائحة الأحذية: فعند تعرض القدم للعرق تسبب رائحة كريهة في الأحذية... ولعلاج ذلك تنثر في الأحذية والجلود للمحافظة على رائحتها الطبيعية.

٣٢- لروائح اليد: عند إعداد الأطعمة مثل الأسماك تبلل اليد ثم تفرك جيداً بمسحوق الصودا بالماء الدافئ.

٣٣- لستائر الحمام: من الصعب إزالة الأوساخ منها لتعرضها المستمر للماء والصودا وتتغلب على هذه الأوساخ من خلال نقع الستائر في ماء مذاب فيه بيكربونات الصودا.

٣٤- لنظافة فرش الأسنان: تبلل الفرشاة بالماء ثم توضع عليها الصودا وتغسل بها الأسنان.

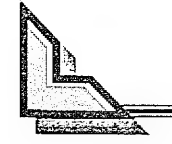
٣٥- للدجاج: عند نزع الريش تضاف ملعقة صغيرة من الصودا للماء المغلي ليست فقط تساعد على نزع الريش بسهولة وإنما أيضاً على نظافة الجلد ولمعانه.

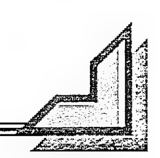
٣٦- لرائحة لبن الطفل عند تقيؤه: سواء على ملابسه أم ملابسك تبلل قطعة من القماش بمحلول الصودا وتنظف بها الملابس وستختفي الرائحة على الفور.

٣٧- لمنع انسداد البالوعة: تضاف أربع ملاعق من الصودا فيها أسبوعياً مع الماء الساخن.

٣٨- لتلميع دورات المياه: باستخدام الصودا الجافة وقطعة من الإسفنج لتلميع الصنبور، والدش، والأرضيات، والحوض.

٣٩- لمنع دخان السجائر: بعد إطفاء السيجارة يظل الدخان متصاعداً فترة من الزمن لتجنب حدوث ذلك تنثر الصودا في المرمدة ثم تغسل بمحلول الصودا لإزالة رائحة السجائر.





٤٠- لتلميع الزجاج والسيراميك والبورسلين والبلاستيك: توضع الصودا على قطعة إسفنجية مبللة بالماء ثم تجفف لتعطي اللمعان.

٤١- لتنظيف غسالة الأطباق: على أن توضع بدلاً من الصابون في دورتها العادية وستساعد على نظافتها.

٤٢- لتنظيف الأواني من الأطعمة المحترقة: تملأ الأواني بماء مذاب فيه بيكربونات الصودا مدة ١٠ دقائق قبل غسيلها... وإذا كان الطعام ملتصقاً وتكونت طبقة سميكة توضع كمية كبيرة من الصودا وكمية ماء أقل.

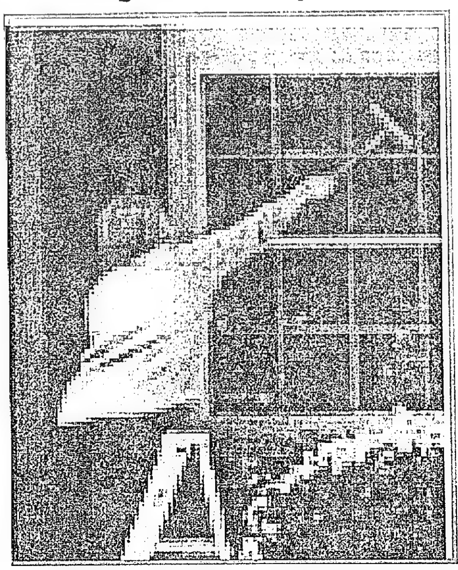
٤٣- للمعان الكروم والأستنلس ستيل والفضة: تمسح بقطعة إسفنجية مبللة وبها بيكربونات الصودا.

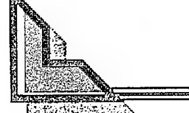
٤٤- لتنظيف ببرونة الطفل.

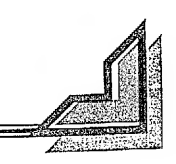
٤٥- لتنظيف الشواية.

تنظيف النوافذ:

ما الذي ينظف في النافذة ويحتاج إلى مجهود ومهارة في الوقت نفسه حتى لا تتراكم الأتربة عليها وتتسرب لداخل المنزل؟.







هل الجزء الزجاجي الأملس الذي لا يحتاج مجهوداً كبيراً أم الجزء الخشبي إذا كان يوجد أم... ماذا؟ حيث توجد نوافذ بها الجزء الزجاجي بالإضافة إلى الستائر المعدنية أو النسيجية لتحجب الرؤية الخارجية... فكيف يتم تنظيف كل ذلك؟

كيفية تنظيف النافذة:

الجزء الخشبي والمعدني دائماً تجدهما في صورة شرائح مما يؤدي إلى تجمع الأتربة على الجوانب لذا فهذه عدة نصائح للنظافة لا ترى أي آثار بعدها للأتربة والأوساخ:

- تنظف الشرائح المعدنية أو الخشبية من الجانب الأيمن مروراً بالجانب الأيسر أو العكس وليس من أعلى لأسفل بواسطة فرشاة المكنسة الكهربائية.
- أما إذا كنت ستستخدم الفرشاة العادية عليك بالبدء من أعلى لأسفل، و ينصح بعدم استخدام الفرشاة البلاستيكية لأنه عند تنظيف الشرائح المعدنية من أسفل لأعلى تغلق هذه الشرائح وستجد صعوبة في تنظيفها.
- تستخدم قطعة إسفنجية جافة لإزالة الأتربة من على النوافذ المصنعة من النسيج أو الفينيل.
- وإذا كنت ترغب في مزيد من اللمعان يمكنك استخدام المنظف المتاح، برش القليل منه على قطعة قماش جافة تمسح بها الشرائح أو المنطقة المتسخة ولا تقم برش أي منظف بشكل مباشر على المكان المراد تنظيفه.
- إذا كان الماء مستخدماً في التنظيف فلا مانع أن يطبق على النوافذ الخشبية ولكن لا تغمرها بالمياه أو تحركها من مكانها.
- الستائر النسيجية إذا كانت متسخة بدرجة كبيرة فيستحان في هذه الحالة بالتنظيف الجاف في الأماكن المتخصصة.

* منظف منزلي للنوافذ المعدنية أو المصنعة من الفينيل:

المكونات:

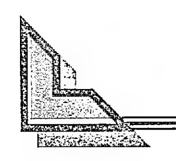
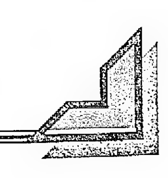
- قطعة سجاد صغيرة.
- مسحوق غسيل الأطباق.
- دلو من الماء.
- فرشاة.
- خرطوم.

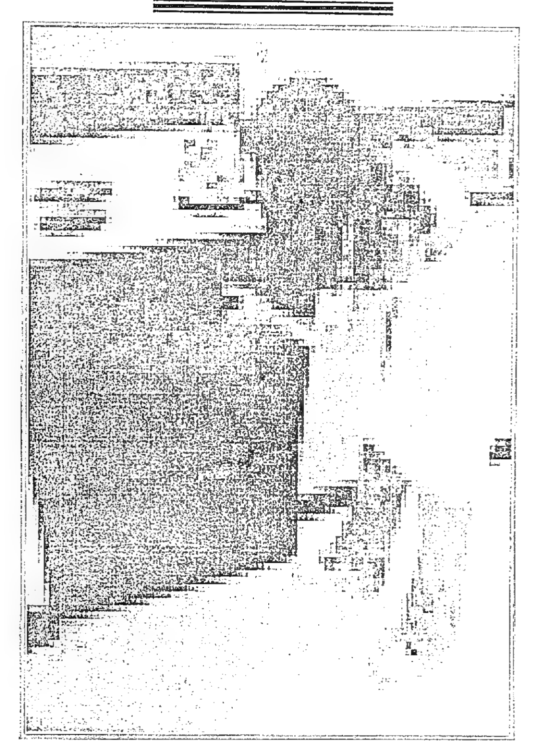
الخطوات:

- خلع الستائر المعدنية ثم توضع على السجادة الصغيرة.
- يوضع قليل من مسحوق الأطباق في الدلو المليء بالماء.
- تبلل الفرشاة ثم تمرر على الشرائح المعدنية من جانب إلى الجانب الآخر.
- تقلب الشرائح المعدنية على الجانب الآخر لكي تنظف.
- تغسل بالماء الجاري عن طريق الخرطوم المستعان به مع رفع الشرائح لأعلى حتى تتخللها المياه.
- لمنع تراكم المياه يمكنك تمرير أصابع يدك عبر الشرائح المعدنية لأسفل عدة مرات للتخلص من الماء الزائد.
- تترك حتى تجف قبل تعليقها (مع ضمان وضعها في شكل رأسي ليجف كلا الجانبين).

تنظيف الفرن:

لا مفر من أن يتعرض المطبخ للاتساخ وتمتلئ جدرانه بالشحوم وماذا عن الموقد الذي هو أساس تكون الشحوم؟.



يتكون الموقد من الجزء العلوي والفرن، والفرن هو الجزء الأكثر صعوبة في التنظيف.

* نصائح خاصة بتنظيف الفرن:

١- يوقد الفرن عند درجة حرارة ٢٠٠ ويترك على هذه الدرجة ١٥ دقيقة.

٢- يملأ وعاء زجاجي غير عميق بكوب من الأمونيا (يستخدم وعاء زجاجي فقط).

٣- يوضع الوعاء على الرف العلوي من الفرن.

٤- يملأ وعاء زجاجي آخر أكبر من السابق بكوب من الأمونيا ثم يوضع على الرف السفلي.

٥- يضاف كوب من الماء المغلي لكلا الوعائين.

٦- يغلق الفرن ويترك مغلقاً مدة ساعتين على الأقل، أو حتى صباح اليوم التالي إذا كان شديد الاتساخ.

٧- منظف منزلي: يمكنك بعد ذلك التخلص من بقايا الطعام والشحوم العالقة به بواسطة منظف يتم تصنيعه في المنزل بأبسط الخامات:

- وعاء زجاجي.
- مقدار ضئيل من الأمونيا.
- مقدار ضئيل من الخل.
- بيكربونات الصوديوم.
- قطعة قماش مبللة.
- قطعة إسفنجية مبللة.
- ملعقة أو أي أداة للتقليب.

٨- تقلب المكونات مع بعضها في الوعاء الزجاجي.

٩- يتم إخراج الوعاءين السابقين من الفرن.

١٠- كما يتم إخراج الأرفف من الفرن ليصبح خالياً وسهل التنظيف.

١١- تستخدم قطعة القماش المبللة في مسح الفرن جيداً.

١٢- تغمس القطعة الإسفنجية في المنظف، ثم تستخدم في تنظيف الفرن.

١٣- إذا كان الفرن شديد الاتساخ فيمكنك وضع المنظف على الأماكن المحددة وتركه مدة ١٥ دقيقة ثم تمسح مرة أخرى بالقطعة الإسفنجية.

١٤- لا تنسي تنظيف باب الفرن والزجاج الذي يوجد به.

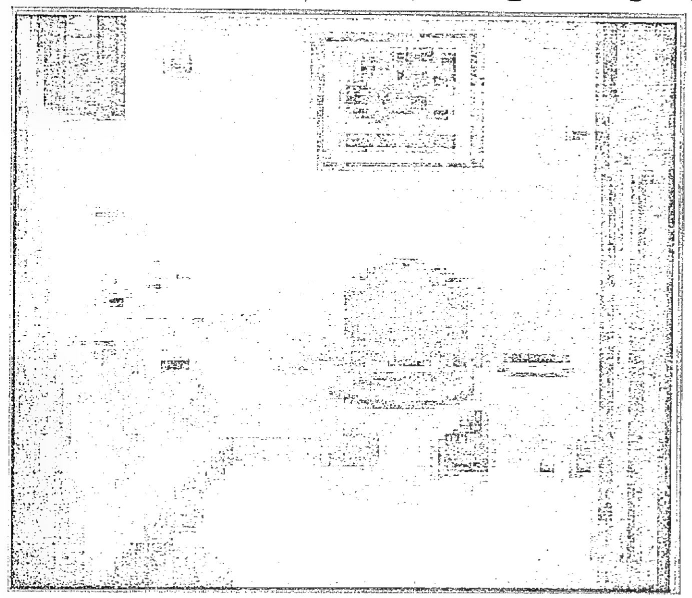
سر من أسرار المطبخ:

قد تتعرض السكاكين والشوك للصدأ مما يسبب إحراجاً بالغاً لكِ إذا كان لديك ضيف وتريدين التباهي أمامه، الحل بسيط ويكمن استخدام البصل وبصلة واحدة تكفي للقيام بذلك، تغرس الأدوات في البصلة ويتم إخراجها وإدخالها على نحوٍ متكرر مع تركها فترة قبل نزعها من البصلة.



إنسداد المرافق:

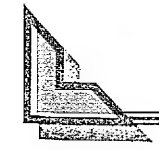
هناك حلول لبعض المشاكل التي تقابلك في المنزل دون الاعتماد كلياً على صاحب حرفة ما حتى يصل إليك ويقدم لك المساعدة المدفوعة الأجر.

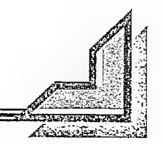


وهذه المشاكل إن كانت تبدو لك معقدة.. فهي ليس كذلك لأنها أبسط مما تتخيلين وإذا كنت لن تتقاضي أجراً عليها يكفي أنك لن تدفعي على الأقل ومن هذه المشاكل تلك المتصلة بأعمال السباكة على وجه الخصوص المرافق.

لا تقلقي فلن توجد مشكلة بعد الآن فانسداد المرافق هو من أكثر المشاكل الملحة لإيجاد مخرج وسيكون بإحدى الطريقتين الآتيتين:

١- ستفكرين بالطبع في المنظفات السائلة، لكنه في بعض الأحيان لا يكون ذلك فعالاً بالدرجة التي تزيل أي انسداد ويأتي معها دور سالوكة البالوعة وهي أداة بسيطة وسهلة في مكوناتها، تتكون من قاعدة مطاطية تشبه الفنجان أو الكوب مثبت في قاعدتها عصا خشبية أو بلاستيكية، أما عن طريقة استخدامها فهي أسهل حيث توضع القاعدة المطاطية التي تشبه الفنجان عند





التجويف الذي يوجد في المرافق ثم يتم الضغط عليها بواسطة العصا لأسفل ثم تترك اليدان بعدم الضغط عليهما وستجدين نتيجة مذهلة.

لكن الذي لا تعرفينه أنه حتى سالوكة البالوعة لها طريقة معينة في الاستخدام لا يستهان بها، حتى تكون أكثر فعالية:

١- لابد من التأكد من وجود مياه كافية تغطي الجزء المطاطي من سالوكة البالوعة.

٢- ضع إحدى منتجات البترول الهلامية (Petroleum Jelly) على حواف الفنجان المطاطي لضمان ليونته وعدم جفافه إلى جانب ضمان التصاقه بسطح المرافق عند الاستخدام.

٣- عند الاستخدام لابد من وضعها بزاوية لضمان عدم دخول الهواء تحت الفنجان.

٤- اضغط عليها بقوة شديدة عدة مرات من الممكن أن تصل إلى عشرين مرة ثم توقف لترى ما إذا كان سينصرف الماء أم لا.

٢- بالنسبة للحل الثاني استخدام قضيب مرن لتنظيف المواسير المسدودة بإدخاله من خلال تجويف المرافق ودفعه للداخل محاولاً تسليك أي انسداد مهما كان نوعه، وهذه حلول يمكن لأي شخص أن يقوم بها.

منظفات المنزل:

منظفات المنزل الطبيعية:

تتراوح نفايات المنزل وفضلاته ما بين المواد الخطرة والكيميائية أو العادية، والأولى ينبغي عدم التخلص منها في قمامة المنزل بل وفي بعض الأحيان يمكن إعادة تدويرها (Recycling)، لكن يخرج عن هذا النطاق النفايات السامة أو القابلة للاشتعال أو الانفجار، والمنظفات الكيميائية لأنها تضر بعمال الصرف الصحي والبيئة.



الوجبات الغذائية:

١- خليط من الملح والخل فعال جداً في تنظيف النحاس.

٢- معجون الأسنان يعيد لمعان الفضة.

٣- لانسداد البالوعات، يوضع كوب من بيكربونات الصودا وكوب من الخل و ٢/١ كوب ملح تمزج المقادير جيداً، ثم يوضع ماء مغلي بعد ٢٠ دقيقة من السائل السابق لضمان سريان الماء في البالوعة وتدفقه وإزالة الشحوم التي توجد بها.

٤- لتلميع الأثاث، يمكنك وضع ملعقة من زيت اللوز وملعقة من الخل على كوب من الماء.

٥- عصير الليمون الطازج منظف هائل للنوافذ.

٦- أما بالنسبة للمرافق، فكوب من الخل مع قليل من بيكربونات الصودا هو الحل الفعال.

٧- الحوائط معرضة لتكون الفطريات عليها بعد طلائها، فبإضافة ملء ملعقة من بيكربونات الصودا لكل لترين من الطلاء يعمل كمضاد للفطريات.

٨- للتخلص من الصراصير يمكنك الاستعانة بأوراق الكستناء وقشر الخيار، أما الكريمة فهي علاج لنمل الصيف.

٩- وبالنسبة للنصائح الخاصة بالمنتجات الخطرة:

أ- ينبغي أن تكون بعيدة عن متناول الحيوانات والطيور.

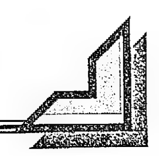
ب- الأطفال الصغار.

ج- غلق زجاجات المواد الكيميائية جيداً.

د- كتابة عبارات التحذير على المواد الخطيرة.

منظف الأرضيات والحوائط المطلية:

- ٢/١ كوب أمونيا.



- ٣/١ كوب صودا الغسيل.
- ماء ساخن.
- تخلط جميع المكونات، ثم تستخدم في التنظيف كما أنها ستعمل على إزالة أية روائح كريهة.

منظف النوافذ والزجاج:

هو المنظف التقليدي الذي نعرفه قديماً لكنه فعال بدرجة ممتازة.

١- ورق جرائد.

٢- خل.

٣- ماء.

منظف البانيوهات والأرضيات:

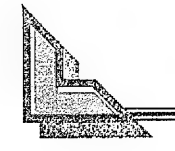
- بيكربونات الصودا (صودا الخبز).
- قطعة قماش مبللة.

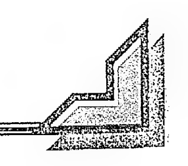
تغمس قطعة القماش في بيكربونات الصودا ثم ينظف بها البانيو أو الأرضيات، أما إذا كانت هناك بعض الرواسب فيمكنك استخدام فرشاة للمساعدة في عملية التنظيف.

منظف المرافق:

- مسحوق البورق.
- عصير ليمون.

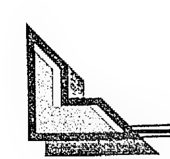
يخلط كلا العنصرين، ثم تبلل جوانب المرافق بالماء، ثم يخلط البورق والليمون ويتركان في المرافق عدة ساعات قبل غسله بالماء أو حتى صباح اليوم التالي، ويشطف جيداً بالماء (إذا لم تكن المرافق متسخة جداً فيمكن أن تترك فترة قليلة من الزمن).

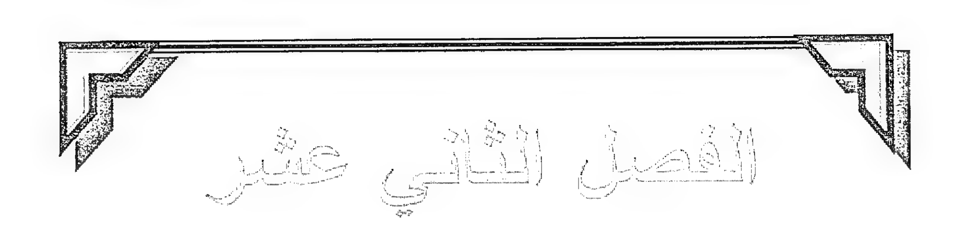




منظف البالوعة:

- ٢٥٠ مليلتر بيكربونات الصودا.
- ٢٥٠ مليلتر ملح.
- ١٢٥ مليلتر خل.
- إناء مليء بالماء المغلي.
- تصب بيكربونات الصودا والملح والخل في البالوعة ثم تترك مدة ١٥ – ٢٠ دقيقة، ثم يسكب الماء المغلي.



الفصل الثاني عشر

الملابس والنسيج

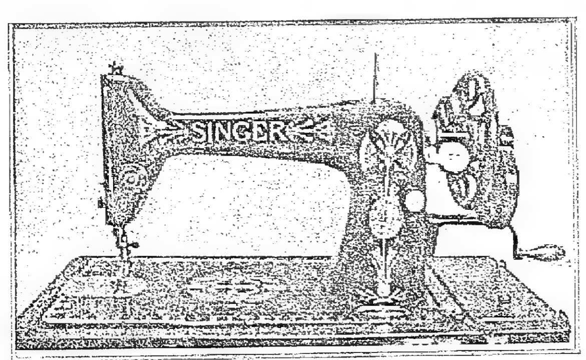


١ – ماكينات الخياطة:

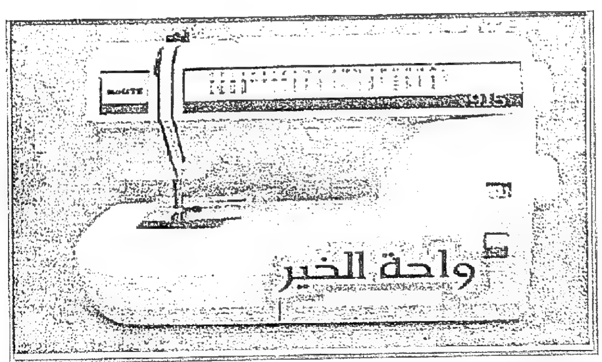
اختاري ماكينة حديثة ذات كفاءة ممتازة لتوفري على نفسك جهد إدارتها بقدميك وما قد ينتج من متاعب صحية.

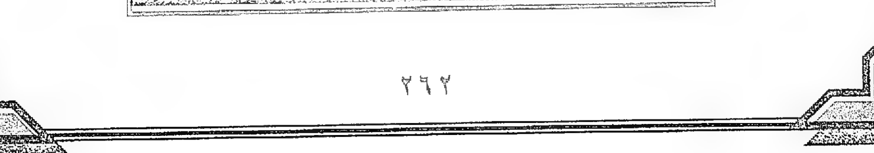
وخصصي للماكينة مكاناً في البيت تتوفر فيه الإضاءة الكافية ويتجدد هواؤه، واحرصي على أن يكون الكرسي الذي تجلسين عليه أمام الماكينة مريحاً ويحفظ رشاقة جسمك.

وماكينة الخياطة متعددة الأنواع والأشكال، وهي من أهم الأدوات المستعملة في الخياطة، ومنها ما يدار باليد ومنها ما يدار بالقدم وجميعها تعمل غرزة النباتة العادية.



وهناك أنواع تعمل غرز التطريز كما تعمل العراوي وتركيب الأزرار بالإضافة إلى الغرزة العادية. ولإتقان استعمال ماكينة الخياطة بمهارة ينبغي التدرب على استخداماتها كافة.





الأجزاء الرئيسة في ماكينة الخياطة:

○ الجزء العلوي:

أ- العجلة: إلى اليمين وهي الجزء المستعمل في بدء تحريك الماكينة.

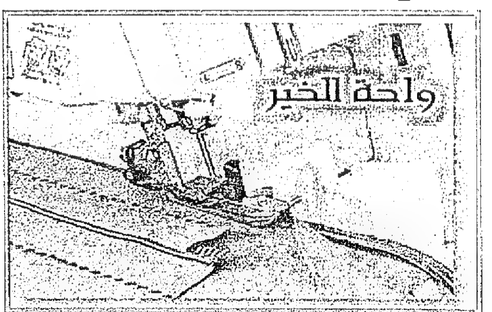
ب- الرأس: وهو الجزء العلوي المستعرض ويحمل في داخله الأجزاء المحركة للماكينة.

ج- الوجه: إلى اليسار ويحمل الأجزاء التي يمر بها الخيط في أثناء إدخاله بالإبرة.

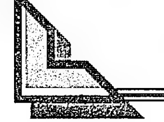
د- القاعدة: هي الجزء الذي ترتكز عليه جميع الأجزاء السابقة وتستخدم في ارتكاز القماش عليها في أثناء الخياطة.

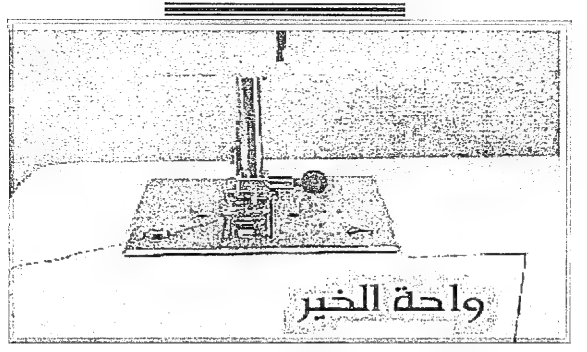
هـ- عجلة اليد: وهي الجزء المستدير المركب في جانب الرأس إلى اليمين وتتحرك إلى الأمام وإلى الخلف، ويكون دورانه في أثناء الخياطة إلى الأمام.

و- القدم الضاغطة: هي جزء صغير مركب في عمود يخرج من أسفل الوجه، وتفصل القدم الضاغطة برافع يستخدم لتحريك القدم لأعلى وإلى أسفل عند الحاجة، وتستعمل القدم الضاغطة للضغط على القماش المراد حياكته وتثبيته فوق المغذي عند العمل.



ز- المغذي (أسنان الماكينة): قطعة معدنية مسننة توجد أسفل القدم الضاغطة مباشرةً، وتتحرك تبعاً لحركة الماكينة، وفائدتها تحريك القماش إلى الخلف في أثناء حركته تحت الإبرة لحياكته.





ح- أجزاء الرأس:

- عمود البكرة: هو الجزء الموجود في جهة اليمين إلى الرأس ويستعمل في تركيب بكرة الخيط بالماكينة، وقد يكون اتجاهه رأسياً أو أفقياً ويختلف من ماكينة لأخرى.
- موجهات الخيط: هي عبارة عن أجزاء دقيقة يدخل منها الخيط بعد تركيبه في العمود، وهو نقطة البداية وتنتهي عند دخوله الإبرة، وهو يختلف من ماكينة لأخرى حسب نوعها.

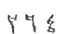
ط- المكوك: هو بكرة معدنية صغيرة يلف عليها الخيط ويدخل في جزء معدني آخر يسمى الحافظة أو بيت المكوك وقد يكون مثبتاً في مكانه في الماكينة أو منفصلاً حسب نوعها.

ي- المحرك أو الموتور أو القدم: يعمل على تحريك الماكينة وإدارتها لعمل الخياطة.

٢- المقصات:

أ- مقص التفصيل:

هو مقص كبير الحجم، يكون مرن الحركة في اليد، ليساعد ذلك في السيطرة عليه، ويفضل الخياطون عادة المقصات ذات الأيدي المثنية على شكل زاوية لأنها تمكنهم من قص القماش بسهولة وهو في وضعه على سطح المنضدة.



ويشترط في المقص أن يكون ذا شفرة طويلة حتى يساعد ذلك على قص القماش في خطوط مستقيمة، وطول الشفرة المناسب لذلك هو ما بين ٢٠ و ٢٥ سم، وتكون إحدى يدي المقص مستديرة لتناسب إبهام اليد والأخرى مستطيلة للأصابع ويكون أحد السلاحين دقيقاً ومدبباً والآخر عريضاً ومستديراً، ويجب شراء نوع جيد من المقصات حتى لا يتلف بسرعة وكذلك عدم استخدام المقص في قص الورق أو أي شيء آخر.

ب- المقص الصغير:

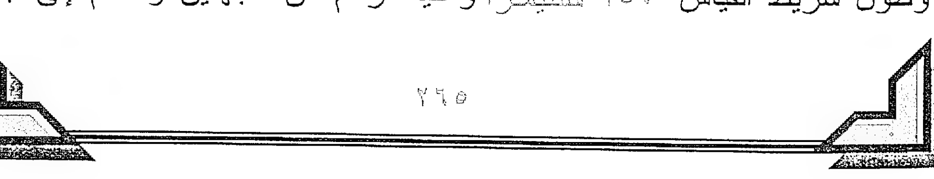
هو مقص ذو شفرة صغيرة أخف وزناً وأصغر حجماً من مقصات التفصيل، ويتراوح طوله عادة بين ١٢ سم و١٥ سم تقريباً، وهو يستعمل في قطع الخيط وعملية تنظيف الخيوط الزائدة (التسريجة)، وشق العرى (عراوي الأزرار) وعند عمل الكسرات والأشغال الدقيقة، ويستحسن أن يكون ذا شفرتين: إحداهما عريضة، والأخرى أقل عرضاً، والوضع الصحيح لقبضة اليد حين استعماله أن تكون الشفرة العريضة إلى أعلى والرفيعة إلى أسفل وذلك واضح عند شق العرى وعمل الثقوب الدقيقة، أو القطع وسط القماش.

ج- المقص المسنن:

يستعمل هذا المقص في الأقمشة السريعة "التنسيل"، وفي أحرف الخياطات الداخلية، ويلاحظ أن القص بهذا المقص ينتج شكلاً مسنناً عند الحافة، ولهذا يفضل استعماله عند قص الأقمشة الثقيلة أو السميكة النسيج وكذلك الأقمشة الناعمة جداً كالحرير والأطلس وما شابه.

٣- شريط القياس المتري:

ويصنع من نوع جيد من البلاستيك أو المشمع حتى لا يمط في أثناء الاستعمال ويجب أن تكون هناك قطع معدنية في طرفيه حتى لا يتنسل بسهولة، وطول شريط القياس ١٥٠ سنتيمتراً وعليه أرقام من الجهتين ومقسم إلى أبعاد



متساوية ويستعمل هذا الشريط لأخذ المقاسات على الجسم وقياس الأقمشة وغيرها.

ويفضل استعمال النوع الذي تبدأ أرقام القياس فيه عند كل من الطرفين، على أن يختار الشريط المتين النسيج الذي ينتهي طرفاه بنهاية معدنية، ويجب أن يحفظ هذا الشريط ملفوفاً أو مطوياً، وحذار من تركه معقوداً.

٤- القياس الضابط:

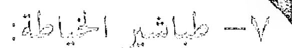
يستعمل لقياس المسافات أو الأطراف أو ذيل الرداء والثنيات، وهو عبارة عن مسطرة معدنية ذات مؤشر ضابط يكفي لقياس الأبعاد حتى ١٠سم (٤ بوصة) ويمكن الاستعاضة عنه بعمل مسطرة من الورق المقوى (الكرتون) حسب المقاس المطلوب تؤدي الغرض نفسه.

٥- آلة ضبط الذيل:

تستعمل لقياس علامة ذيل الرداء وضبطها، وتحديد العلامات عليها حسب الطول المطلوب في أثناء عمل بروفة الفستان، ويتم هذا التحديد بأن تعمل الآلة في أثناء دورانها حول ذيل الفستان- خطاً من الطباشير، وهي طريقة سريعة، إلا أن الخطوط الطباشيرية تكون عادة غير واضحة خاصة إذا كان لون القماش فاتحاً، وتوجد آلة أخرى تؤدي الغرض نفسه ولكن تستخدم فيها الدبابيس بدلاً من الطباشير، وهذه أفضل لأنها تعطي خطاً واضحاً من الدبابيس مهما يكن لون القماش، وإن كانت تحتاج إلى مجهود يزيد عما تحتاجه الآلة السابقة.

٦- عجلة الروليب:

تستعمل هذه الآلة في عمل العلامات على القماش بعد وضع نموذج ورقي عليه، وذلك بإمرارها حوله لتحديد العلامات، ولا نوصي باستعمالها إلا في الأقمشة القطنية وبعض الأقمشة الحريرية ذات النسج المتين، وتستعمل بخفة في حالة الأقمشة الحريرية.



٧- طباشير الخياطة:

توجد منه عدة أنواع، ويكون عادة إما في مبسّط مربع أو مستطيل، وإما على شكل القلم، وهو مصنوع من الشمع أو الصلصال ويستحسن استعمال النوع المصنوع من الصلصال لأن مادته يمكن إزالتها بسهولة، أما النوع المصنوع من الشمع فقد يترك أثراً دهنياً عند استعماله، أما إذا استعمل مع الأقمشة الصوفية فيمكن إزالة أثر مادة الشمع بالمكواة الساخنة، كما يجب تجنب استعمال الألوان الغامقة قدر المستطاع، وأسلم الطرق استعمال الحجر الأبيض، وإذا استعمل الحجر الملون فيجب تجربته في قطعة من القماش قبل استعماله.

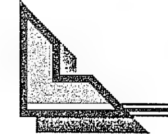
٨- الإبر:

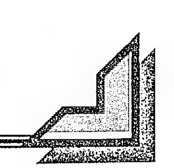
أنواع الإبر كثيرة وعديدة وكل منها يلائم نوعاً من العمل وهناك أرقام لإبر الخياطة وهذه الأرقام تدل على رفعها أو متانتها وإبرة رقم ١ هي أمتن أنواع الإبر ورقم ١٢ هي أرفع الأنواع.

ويجب اختيار الإبر المصنوعة من الصلب ذات السن المدبب والثقب الجيد الشطف وتوجد إبر خاصة بأشغال اليد، وهي تكون عادة متوسطة الطول، ذات ثقب قصير بيضاوي الشكل، أما الإبر التي تستعمل في الخياطة فيجب أن تكون طويلة نوعاً ما وذات ثقب طويل بيضاوي الشكل.

ويوجد من كلا النوعين أحجام مختلفة وأرقام متعددة، وتدل الأرقام الصغيرة على كبر حجم الإبرة، أما الأرقام الكبيرة (بعد رقم ٩) فتدل على صغر الإبرة ودقتها.

وتفضل الإبرة رقم ٩ للخياطة، أما الإبرة المثالية لأشغال التطريز فهي رقم ١٠ و ١١، وتحفظ الإبر عادة في أكياس مصنوعة من ورق يقي الإبر من الصدأ.





ولذا يجب حفظ الإبرة بعد الاستعمال في هذا الكيس حفظاً لها من التلف والصدأ، وإذا فقدت الإبرة رونقها وحدتها فيمكنك إمرارها عدة مرات في كيس السفن (الصنفرة).

٩- الدبابيس:

يجب أن تختار الدبابيس من النوع الخاص بالخياطة المتين الرفيع الجيد الشطف وأن تكون ذات طول مناسب، مصنوعة من الصلب حتى لا تصدأ فتترك أثراً في القماش عند الاستعمال خاصة في الأقمشة الحريرية والألوان الفاتحة، ويكون طول دبابيس الخياطة حوالي ٢,٥ سنتيمتر وحافتها مستقيمة وحادة.

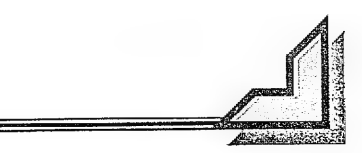
١٠- خدادية الدبابيس:

أو وسادة الدبابيس وهي أفضل طريقة لحفظها من الضياع وهذه الوسادة محشوة بالصوف لسهولة اختراق الدبابيس لها ولحفظها من الصدأ.

١١- الخياط (قمع الخياطة أو الكشتبان):

وهو من الأدوات الهامة في أثناء الخياطة ويلبس في الإصبع الأوسط من اليد اليمنى، ويساعد على إدخال الإبرة في النسيج وسرعة العمل ويحمي الإصبع من اختراق الإبرة ودخولها فيه.

إن اختيار الكشتبان الملائم لإصبع اليد اليمنى الوسطى يتوقف عليه نجاحك في عملية الحياكة والأشغال، ويفضل النوع المعدني ذو التجعدات المناسبة لطرف الإبرة الخلفي، وهناك من يفضل استعمال الكشتبان البلاستيك غير أننا لا نحبذ هذا النوع لأن مادة البلاستيك لا تحفظ التجعدات سالمة مدة طويلة، والمقاس المناسب هو الذي لا يتزحزح أو يخنق طرف الإصبع ولا بد من أن تصل نهاية الكشتبان عند لبسه إلى طرف الإصبع دون ضغط.



٢/١ – خيوط الخياطة:

يختار الخيط حسب النوع والسمك المناسب للقماش وهناك خيوط قطنية وحريرية ونايلون وهناك أنواع من البكر المختلفة لعملية الخياطة.

٣/١ – خيوط السراجة:

يستعمل في السراجة نوع خاص من الخيط أحسنه ما كان رفيعاً ناعم الملمس، ويستحسن أن يستعمل في عملية السراجة بواقي بكرات الخيط الملون التي تخلفت من أي خياطة أخرى مع مراعاة عدم استعمال اللون الأسود خاصة في الأقمشة ذات الألوان الفاتحة.

٤/١ – القماش:

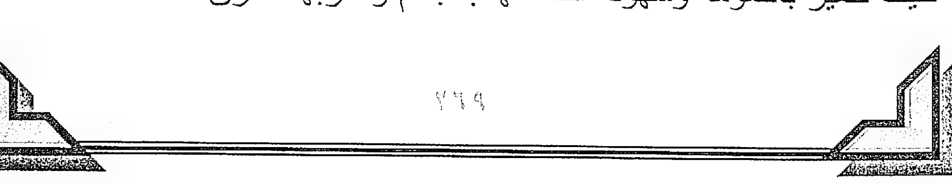
تتكون الأقمشة من خيوط طولية تتقاطع مع خيوط عرضية لتكون النسيج وتسمى بالألياف ومن هنا تنقسم الأقمشة حسب مصدرها إلى:

- ألياف تؤخذ من مصدر طبيعي مثل: القطن- والحرير الطبيعي- والصوف- والكتان (التيل).
- ألياف تؤخذ من مصدر صناعي مثل: الرايون- والأكريلك- والداكرون- والنايلون.
- وهناك ألياف صناعية خالصة مثل البوليستر وألياف نصف صناعية أو مخلوطة مثل التترون.

الأسماء التجارية للأقمشة:

توجد في الأسواق أقمشة متعددة بعضها طبيعي وبعضها صناعي وتباع تحت أسماء مختلفة:

المجموعة الأولى: قطن- وحرير طبيعي- وفوال أو ويل- وكتان- وساتان- وكريب (جورجيت)، وتشترك هذه المجموعة جميعاً في صفات واحدة حيث تتميز بالنعومة وسهولة احتكاكها بالجسم وتشربها للعرق.



المجموعة الثانية: تركال- داكرون تريفيرا- شيفون، وجميعها تنتسب إلى فئة الألياف الصناعية الخالصة وتسمى تجارياً بأقمشة البوليستر وتجمعها صفات واحدة كالمتانة ومقاومة التجعد والكرمشة والانكماش، كذلك تتميز باللمعان وتعدد الألوان.

المجموعة الثالثة: صوف- قطن- مخمل- اكريلك- نايلون، بعضها طبيعي وبعضها صناعي وتربطها صفة واحدة هي الاحتفاظ بالحرارة.

استخدامات الأقمشة:

بعضنا ليس عنده خبرة كافية في مواصفات القماش الجيد وأنواع الأقمشة اللازمة لعمل تنورة أو بدلة، وما يجب ملاحظته عند شراء القماش، فهناك نوعية لكل قماش واستخداماته منها:

الألياف الطبيعية:

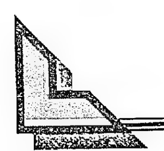
١- القطن Cotton:

خصائصه:

- ناعم الملمس- ماص للرطوبة والسوائل.
- سهل التفصيل.
- له القدرة على الاحتفاظ بالألوان.
- يغسل في الغسالة أو الغسيل الجاف (الدراي كلين) دون أن يتلف.

استخداماته:

- الملابس: أنواع الملابس كافة تقريباً عدا ملابس السهرة (فساتين- ملابس اطفال- جاكيتات- بدلات- بنطلونات).
- استعمالات البيت: لحاف- غطاء سرير- شراشف أسرة ومخدات- ستارة- ملاءات- فوط.




٢- الكتان Linen:

خصائصه:

- مريح - قوي، ضعف قوة القطن.
- غسيل يدوي أو الغسيل الجاف.
- يتجعد بسهولة- سهل الصباغة.
- ماص- سهل التفصيل.

استخداماته:

- الملابس: تنورات- ملابس أطفال- بدلات- جاكيتات- فساتين.
- البيت: ملاءات- غطاء سرير- مفرش سفرة- فوط مطبخ- قماش تنجيد- ستائر.

٣- الحرير Silk:

خصائصه:

- ناعم- أنيق.
- سهل التفصيل.
- من أرفع أنواع الألياف الطبيعية وأرقها.
- غسيل يدوي أو بالغسيل الجاف.
- مقاومة ضعيفة للاحتكاك.
- مقاومة ضعيفة تجاه التعرض للشمس مدة طويلة.

استخداماته:

- الملابس: الأوشحة- أربطة العنق- بنطلونات- فساتين- تنورات- جاكيتات.
- البيت: غطاء للأثاث- ستائر- تنجيد.

٤- الصوف Wool:

خصائصه:

- ناعم الملمس ومريح.



- أنيق- خفيف الوزن.
- عازل جيد- قابل للغسيل.
- مقاوم للكرمشة- ماص.

استخداماته:

- الملابس: جميع أنواع الملابس ما عدا ملابس السهرة وأيضاً تصنع منه الجوارب.
- البيت: بطانية- تنجيد- غطاء للأثاث- سجاد.

١٥- أدوات الكي:

تتطلب عملية الخياطة الجيدة استعمال المكواة بصفة مستمرة في أثناء عملية الخياطة وأن تكوى الخياطات أولاً بأول، لهذا يجب أن تحفظ المكواة نظيفة وفي حالة صالحة للاستعمال طيلة الوقت.

وتوجد أنواع كثيرة من المكاوي منها المكواة الآلية (الأوتوماتيكية) ذات الضابط الحراري وفائدته التحكم بدرجة الحرارة بحسب نوع النسيج المزمع كيّه، لذا تعد خير الأنواع.

أما إذا استعملت مكواة ليست ذات ضابط حراري فيجب أن تلاحظي درجة الحرارة في أثناء عملية الكي.

- لوح المكواة:

هو لوح مصنوع من الخشب مستوى السطح، يغطي بقعة من اللبّاد أو بطانية قديمة على أن تغطى بقطعة من قماش قطني تثبت فوق اللوح.

كما يستعمل غطاء آخر من نسيج القطن الناعم (الخام) يمكن رفعه وغسله كلما احتاج الأمر ويثبت هذا الغطاء بربطه أسفل اللوح بشريط ويكون هذا اللوح عادة ذا طرف مستدير واحد، أما الطرف الآخر فيكون ذا زاوية مستقيمة وهو خالٍ من أسفل حتى يمكن استعماله عند كي الأردية الدائرية كالتنورات والفساتين.



- لوح الأكمام:

هذا اللوح هام جداً لا لكي الأكمام فقط ولكن يستعمل أيضاً في حالة تكوين أشكال معينة في الرداء وكي الكشاكش، أو الضغط الشديد بالمكواة على مواضع خاصة وهو لا يختلف عن اللوح السابق إلا أنه ذو نهايتين مستديرتين.

- لوح الوصل:

هو لوح مستطيل دائري أو نصف دائري مغطى باللبّاد، فوقه غطاء كاللوح السابق، ويمكن شراء هذا اللوح من النجار، وتقومين أنت بتغطيته، ويستعمل عند كي الخياطات وفتح الوصلات بأن تفرد الخياطة أو الوصلة على السطح المقوس، ثم تكوى مع تجنب الضغط على الحواف حتى لا تظهر العلامات على وجه القماش.

- مخدة الخياطة:

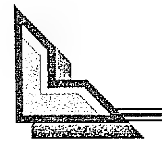
هي مخدة تصنع من قماش يطوى طيات متتالية خالية من التجاعيد، ثم تخاط بقطعة أخرى كالكيس محبوكة جداً مع ملاحظة أن تكون ثقيلة نوعاً ما.

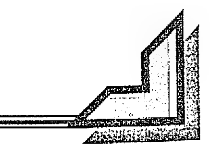
- الفضرة:

هي قطعة من النسيج تستعمل لكي بعض الملابس وتكون عادة من قماش قطني رقيق (خام) أو من الموسلين أو أي نوع آخر مشابه، وتستعمل فضرة سميكة ما نوعاً عند كي الأقمشة الصوفية الثقيلة، ويستعمل في الفضرة قماش أبيض اللون حتى لا ينضح لونها على الملابس المكوية.

عملية الكي:

يجب قبل تفصيل الفستان أن يكوى جيداً لكي تزول جميع الثنيات الموجودة به من أثر طيه حتى يتخذ المظهر الطبيعي له، ويجب استعمال فضرة مبللة من القماش القطني في كي الأقمشة الصوفية والأقمشة الحريرية الثقيلة، أما الأقمشة الحريرية الخفيفة فتكوى بمكواة وفضرة مبللة قليلاً.





أما الأقمشة القطنية أو التِلّة فتكوى بعد رشها بالماء قليلاً وذلك بطيها منتظمة مع قطعة مبللة من القماش القطني لمدة، ثم فردها وكيّها بمكواة متوسطة السخونة.

أما بعد عملية التفصيل فيجب أن تبدئي بكي الخياطات أولاً بأول، ومن الخطأ البيّن أن تؤجلي الكي إلى ما بعد الانتهاء من تركيب الرداء، بل يستحسن دائماً كي الوصلات والخياطات أولاً بأول حتى تكسبي الرداء الرونق المطلوب، ويجب أن يكون الكي من جهة ظهر القماش ما عدا بعض الحالات الاستثنائية.

الغرز الأساسية للخياطة:

١- غرزة السراجة:

وهي من أول أنواع غرز الخياطة وتسمى أيضاً (كواك الخياط) ويستعمل في تنفيذها نوع ناعم من الخيوط ويفضل أن تستعمل بواقي بكرات الخيط الملون التي تتبقى من أي خياطة أخرى.

استعمالاتها:

١- عند تثبيت قطعتين من القماش معاً.

٢- للاسترشاد بها في أثناء عملية التمكين (باستخدام الماكينة).

٣- يمكن أيضاً استعمالها في عمل العلامات على القماش.

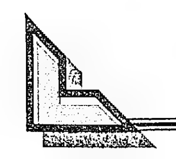
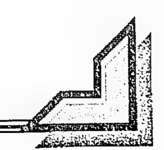
طريقة العمل:

١- يدخل الخيط المناسب بالإبرة.

٢- تعمل عقدة صغيرة في إحدى نهايتي الخيط.

٣- توضع قطعتا القماش على المنضدة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام الدبابيس.

٤- يمسك القماش بإبهام وسبابة اليد اليسرى ونبدأ العمل من اليمين إلى اليسار.

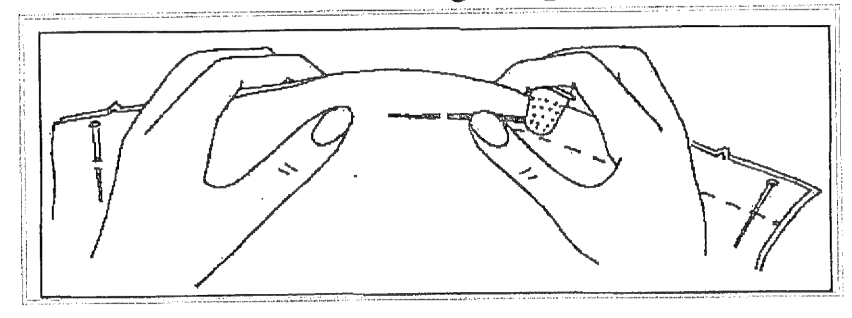
٥- تدخل الإبرة في القماش ونأخذ حوالي ١سم من القماش ثم نبعد الإبرة على امتداد ١سم آخر وهكذا يكرر العمل نفسه حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.

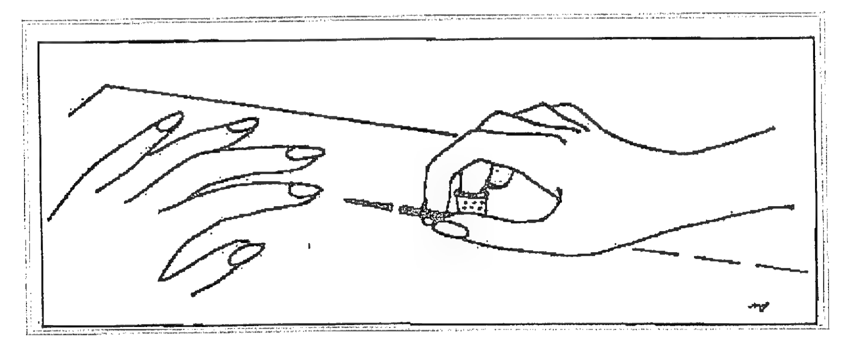
طريقة إزالتها:

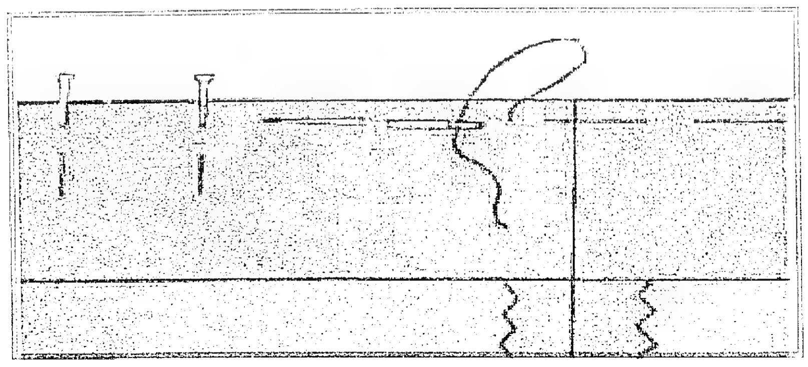
١- تقص العقدة الموجودة عند بداية الخيط.

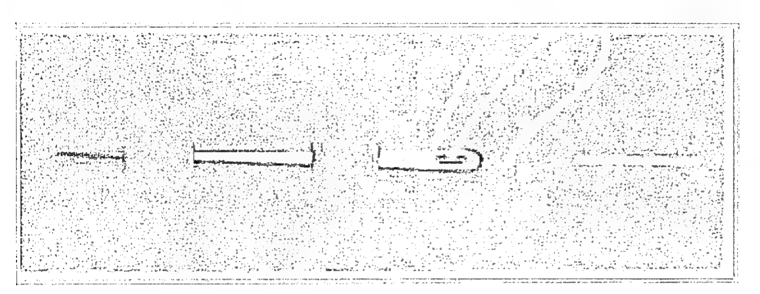
٢- تقص خيوط السراجة على أبعاد.

٣- تسحب الخيوط بخفة من القماش.









٢- غرزة الشلالة:

تشبه هذه الغرزة غرزة السراجة إلا أنها تكون أصغر منها وطولها حوالي من ٢ إلى ٣ خيوط وهي عبارة عن مجموعة من الغرز الصغيرة، وتستعمل في هذه الغرزة إبرة رفيعة وخيط رفيع.

استعمالاتها:

في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة.

طريقة العمل:

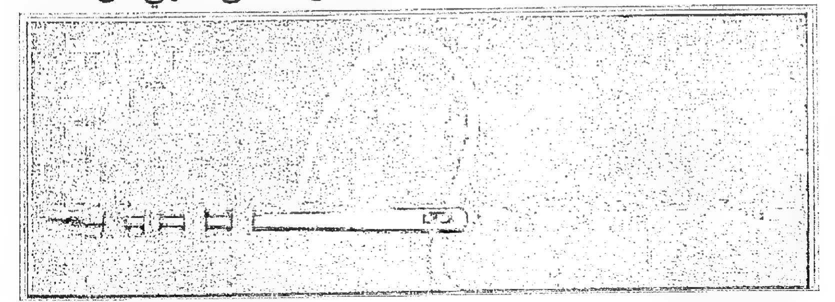
١- يدخل الخيط المناسب بالإبرة وتعمل غرزتا تثبيت.

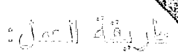
٢- يبدأ العمل من اليمين إلى اليسار.

٣- تعمل غرزة صغيرة بحيث يكون إصبع الإبهام على سطح القماش والسبابة خلفه.

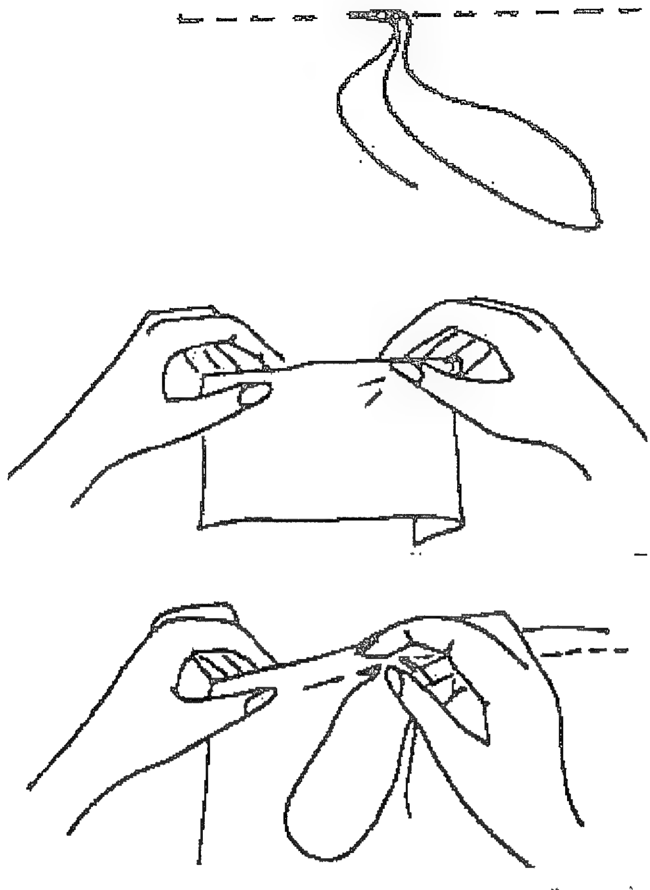
٤- تدفع الإبرة خلال القماش بالإصبع الأوسط ويجب أن يراعى لبس الخياط.

٥- كلما قاربت على الانتهاء تحرك اليد الأخرى حتى تنتهي من العمل.





طريقة العمل:



٣- الكفافة الواسعة:

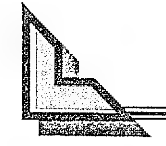
هناك أنواع عديدة من الكفافة ويستحسن عند عملها استعمال إبرة رفيعة وكذلك خيط رفيع.

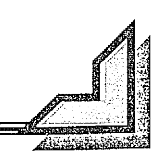
استعمالاتها:

تستعمل هذه الغرزة في تثبيت الثنيات مثل ثنية الذيل.

طريقة العمل:

١- يدخل الخيط المناسب بالإبرة ويبدأ العمل من اليمين إلى اليسار.

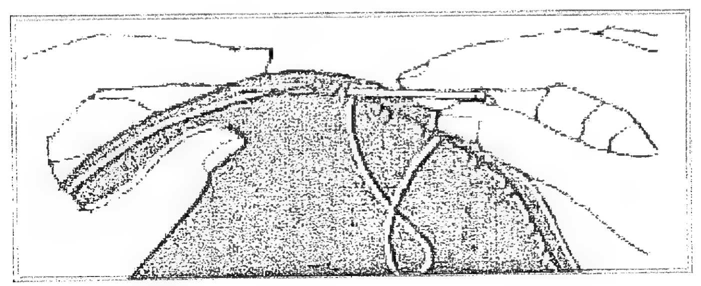




٢- يثبت الخيط في الثنية بعمل غرزتين صغيرتين فوق بعضهما.

٣- تعمل غرزة لا يزيد طولها عن مقدار خيط أو خيطين في النسيج تحت الثنية مباشرة، ثم غرزة أخرى في الوقت نفسه تدخل بين طبقتي القماش على أن يكون طولها نصف سنتيمتر، ثم تخرج الإبرة ويشد الخيط.

٤- وهكذا يكرر العمل مع ترك وسع بين كل غرزة وأخرى.



٤- غرزة الماكينة اليدوية:

وتعرف أيضاً بغرزة النباتة، وهي من أمتن غرز الخياطة ويمكن أن تستعمل بدلاً من غرزة الماكينة الآلية في حالة عدم وجودها في المنزل.

شكل الغرزة:

شكل هذه الغرزة على الوجه يكون عبارة عن صف من الغرز المتجاورة، أما في الظهر فيكون شكل الغرزة مثل غرزة الفرع التي تستخدم في التطريز اليدوي.

استعمالاتها:

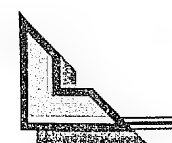
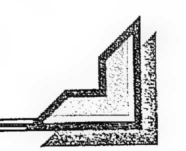
١- يمكن استعمالها في بعض المواضع الدقيقة التي لا يمكن استعمال الماكينة فيها.

٢- تستعمل في التطريز.

٣- في تثبيت نسيجين معاً أو عمل الكسرات العريضة.

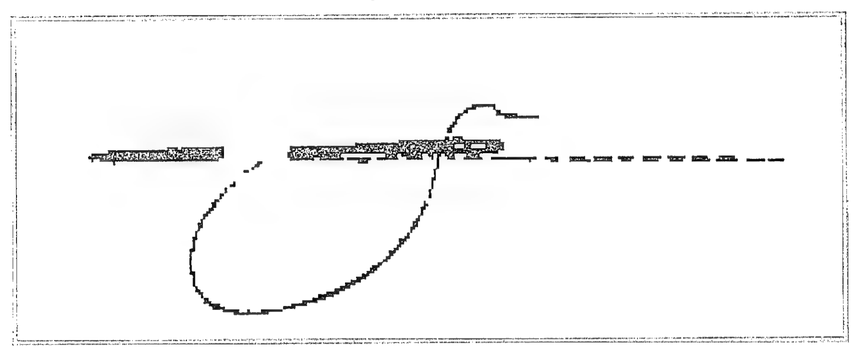
طريقة العمل:

١- يثبت طرف الخيط من جهة اليمين بعمل غرزتين إحداهما فوق الأخرى.

٢- تعمل الغرزة الأولى بغرز الإبرة خلف الخيط عند البداية بمقدار طول الغرزة المطلوب، ثم أخرجيها على المسافة نفسها أمام الخيط الأول.

٣- يكرر العمل نفسه ويجب أن تكون الغرز منتظمة وتلامس بعضها ، أي أن تبتدئ الغرزة التالية من المكان الذي انتهت عنده الغرزة السابقة.



طريقة تركيب الكبسون والأزرار:

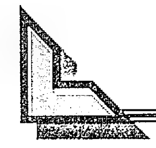
تركيب الكبسون (الطق طق):

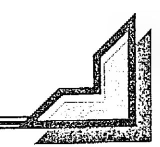
يساعد الكبسون في تثبيت الفتحات وهو عبارة عن جزءين معدنيين ولها أحجام مختلفة فمنها الصغير والكبير حسب نوع النسيج الذي توضع عليه ويستخدم الكبسون في الملابس لحماية الأماكن التي تتعرض للشد حتى لا يتلف النسيج مثل المردات وأساور الأكمام.

طريقة تركيبه:

١- يحدد مكان تركيب الكبسون على خط المرد باستخدام دبوس أو علامة بالطباشير الخاص بالخياطة.

٢- يركب الجزء المجوف من الكبسون باستعمال الإبرة والخيط وتعمل أربع غرز أو خمس غرز في كل ثقب على حدة ثم تمرر الإبرة داخل طبقتي المرد وتخرج من الثقب الآخر للكبسونة وهكذا حتى تثبت الأربع عيون ثم يثبت الخيط على الظهر تحت الكبسون بعمل غرز صغيرة.





٣- يركب الجزء البارز من الكبسون على الجهة الأخرى المقابلة من المرد بالطريقة السابقة نفسها مع مراعاة عدم ظهور الغرز على وجه النسيج ولذلك ينبغي مراعاة الدقة.

تركيب الأزرار:

الأزرار من القطع الهامة للملابس ولها أشكال وأحجام مختلفة حسب استخدامها وتستخدم في غلق فتحات الملابس المختلفة وأحياناً في التزيين.

أنواعها:

١- الأزرار ذات الثقبين وهي مسطحة.

٢- الأزرار ذات الأربعة ثقوب.

٣- الأزرار ذات القاعدة ولها سطح متين وقاعدة يخترقها ثقب في جهتها السفلية.

طريقة تحديد مكان الأزرار:

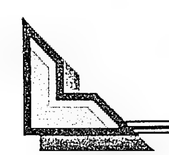
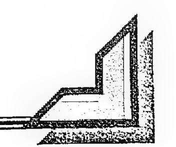
قبل البدء بعملية تركيب الأزرار يجب أولاً تحديد مكانها بعمل العروة في المرد العلوي ثم يثبت المرد العلوي فوق السفلي بالدبابيس ويغرز دبوس مكان العروة ليبين موضع الأزرار على المرد السفلي.

تركيب الأزرار:

يجب أن تخاط الأزرار مرتفعة عن سطح الملبس بمقدار يسمح بوضع سمك الطبقة العليا من المرد أسفله عند فتحها أو قفلها، أما في حالة الأزرار المسطحة فيجب أن يترك جزء من الخيط بين الأزرار والنسيج ليعطي الارتفاع اللازم.

١- يستعمل خيط مزدوج وتغرز الإبرة في موضع الأزرار على سطح الرداء ويثبت الخيط بعمل غرزتين صغيرتين فوق بعضهما.

٢- تمرر الإبرة خلال أحد ثقوب الأزرار ثم تغرز في الثقب الآخر مع ملاحظة وضع دبوس أسفل الخيط بين الثقبين لإعطاء الارتفاع اللازم ويمكن وضع عود ثقاب إذا كان الارتفاع أكثر من ذلك.

٣- تكرر العملية نفسها بعمل عدة غرز من الثقب الأول إلى الثقب الثاني وهكذا.

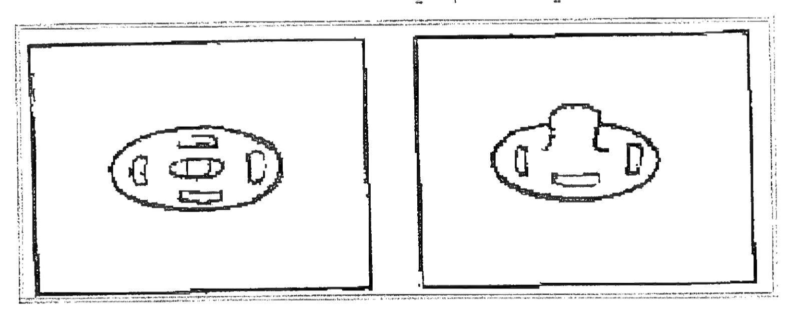
٤- يخرج الدبوس الموضوع بين الثقبين وترفع الأزرار إلى أعلى بعيداً عن القماش (على أن تخرج الإبرة على سطح النسيج بين الأزرار والقماش) وبذلك ينتج الارتفاع المطلوب.

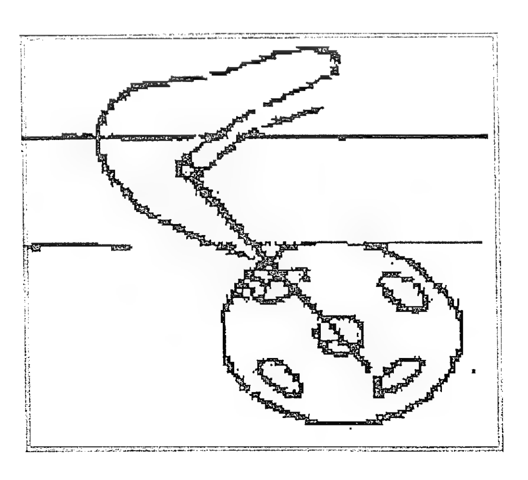
٥- يلف الخيط حول الارتفاع عدة مرات ثم يثبت الخيط بعد ذلك بعدد من الغرز الصغيرة.

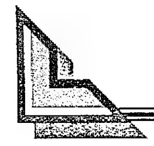
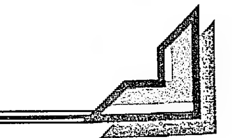
ملاحظة:

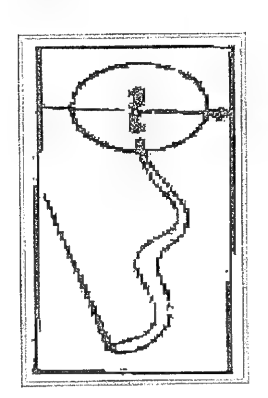
١- يمكن تثبيت الأزرار ذات الأربعة ثقوب بغرز متوازية أو متقاطعة أو على شكل سهم.

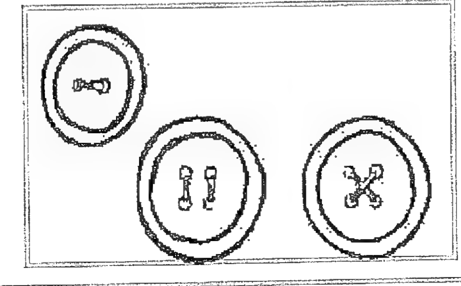
٢- يمكن الاستغناء عن عمل الارتفاع عند تركيب بعض أنواع الأزرار خاصة الصغيرة التي تستخدم في الأقمشة الناعمة.

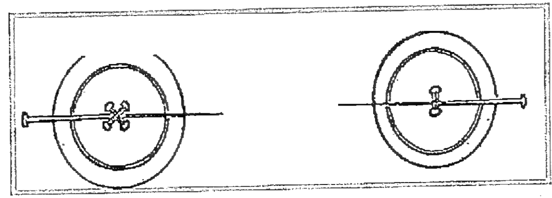










- استعمال الأقمشة القطنية المناسبة في عمل مريلة مطبخ:

أ- اختاري نوعاً من الأقمشة القطنية المناسبة.

ب- حددي طولها حسب مقاسك بأخذ الطول من الوسط إلى الركبة وليكن ٥٠ سم.

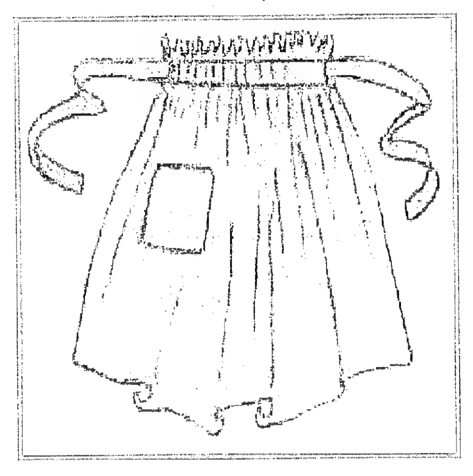
ج- أضيفي ١٠ سم للطول السابق لعمل الثنيات وتنظيف الحواف.

د- استخدمي غرزة السراجة لتثبيت الجيوب ومن ثم يمكنك تثبيتها باستخدام غرزة الماكينة اليدوية.

هـ- يمكنك عمل حزام للمريلة باستخدام شريط جاهز أو قص شريط من القماش المستعمل نفسه.

ز- يمكنك تحديد الوسط بعمل ثنية للداخل مقدارها من ٣-٤ سم ويمكن إدخال شريط بها وشدها على الوسط كما يمكن عمل مطاط بدل الشريط وهذا يعود لذوقك الشخصي.

ح- اثني الأطراف والذيل باستخدام غرزة الكفافة الواسعة.



عرض القماش

٩٠سم

ثنية الحزام

٧٠ سم

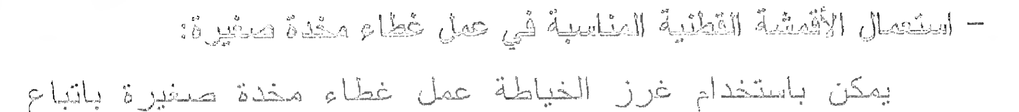
ثنية الذيل

شريط الحزام

جيب

شريط الحزام

سم



- استعمال الأقمشة القطنية المناسبة في عمل غطاء مخدة صغيرة:

يمكن باستخدام غرز الخياطة عمل غطاء مخدة صغيرة باتباع الآتي:

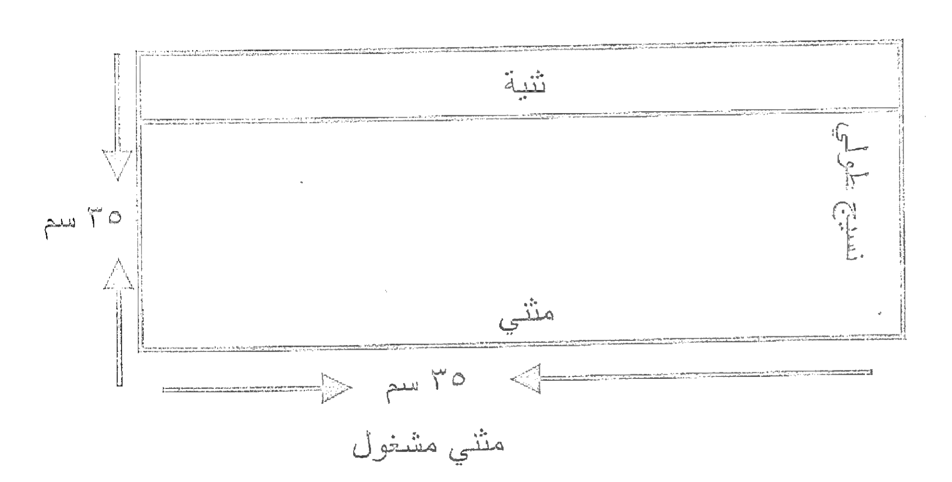
أ- احضري قطعة قماش من التيل أو القطن الفاتح اللون وحددي مقاسها (الطول ٧٠سم، والعرض ٢٥سم).

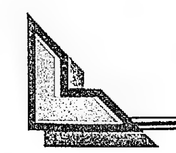
ب- اثني القماش طولياً ليصبح ٣٥سم وثبتيه بغرزة السراجة حتى يكون على شكل كيس.

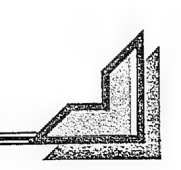
ج- يمكنك استخدام غرزة الماكينة اليدوية في تثبيت القماش بعد عملية السراجة.

د- اثني الطرف العلوي للكيس بعمل ثنية عرضها حوالي ٤سم وثبتيه باستخدام غرزة الكفافة الواسعة.

هـ- يمكن عمل زخرفة مناسبة من الزخارف باستعمال غرزة مناسبة لتنفيذها مثل الفرع، والسلسلة... وغيرها من الغرز المشروحة سابقاً.







الدانتيل:

الدانتيل نوع من أنواع الكلف التي يستعان بها في زخرفة الملابس، وزركشتها فتضفي عليها رونقاً وجمالاً، ونلجأ إليها عادة في تزيين ملابس الأطفال وأطراف المفارش وفي ملابس السيدات الداخلية والخارجية ومناديل اليد وأطراف أغطية الوجه.. الخ.

طريقة التركيب:

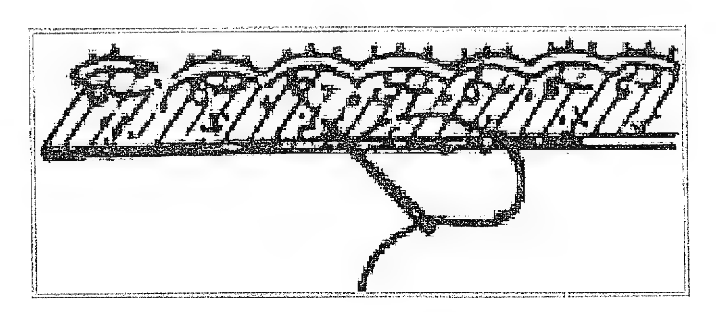
- التركيب بواسطة غرزة اللفقة:

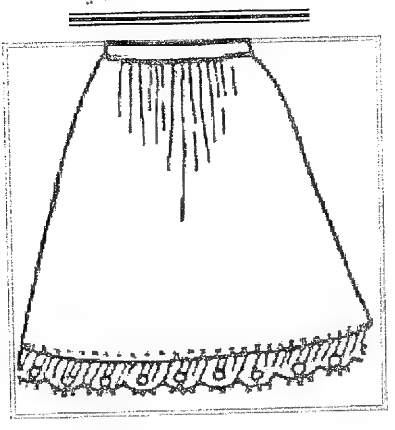
١- سرجي الدانتيل على وجه النسيج بغرزة صغيرة نوعاً ما.

٢- ابدئي العمل من اليمين إلى اليسار، اقلبي الفتلة خلف النسيج ثم أخرجي الإبرة على الوجه مراعية أن يكون الدانتيل أمامك إلى أعلى وحافتها المراد تثبيتها إلى الأسفل.

٣- اعملي غرزة صغيرة على سن الإبرة بمقدار خيط أو خيطين من النسيج أسفل حافة الدانتيل وقبل إخراج الإبرة ادخليها ثانية بميل خفيف بحيث تخترق حافة الدانتيل وأخرجي الإبرة على بعد خيطين في الدانتيل ثم شدي الخيط إلى نهايته.

٤- كرري العمل بالطريقة نفسها مع ترك مسافة خيطين بين الغرزة والأخرى ولاحظي أنه كلما كانت الغرزة صغيرة كانت عملية تثبيت الدانتيل أقوى وأمتن.





طريقة أخذ مقاسات الجسم:

إن أول خطوة في صنع الملابس هي أخذ مقاسات الجسم تمهيداً لعمل "الباترون" بالتفصيل الآتي:

١- دوران الصدر: يؤخذ هذا المقاس بإمرار شريط المقاس فوق عظمتي اللوح إلى نهاية الأكتاف، ثم فوق أعلى نقطة في الصدر ماراً تحت الإبطين، ويكون الذراعان مدليين مع ملاحظة عدم شد الشريط أو إرخائه، بل يجب أن
يكون فضفاضاً قليلاً.

٢- دوران الوسط: يؤخذ حول أدق جزء في الوسط بحيث يكون الشريط مضبوطاً تماماً حول الوسط.

٣- دوران الحوض: يلف شريط القياس حول دوران أكبر حجم في الأرداف ويلتقي الطرفان حوالي ١٠ سم من الوسط من الأمام ويجب أن يكون هذا المقاس فضفاضاً قليلاً.

٤- طول الظهر: يوضع طرف شريط القياس عند الفقرة السفلية للرقبة، ويمد نزولاً إلى مكان المقاس الوسط بالضبط، ويستحسن أن يمرر الشريط حول الوسط أولاً، ثم بالطرف الثاني للشريط، ويؤخذ المقاس حتى نضمن ان الطول المأخوذ هو المطلوب بالضبط.

٥- الطول الكلي: يثبت الشريط من بداية المقاس السابق ثم يمرر بالوسط ويركز إلى الطول المطلوب.

٦- طول الجنب: من بداية الوسط حتى دوران الحوض، ويؤخذ على الجنب.

٧- دوران الرقبة: يمرر الشريط حول أسفل الرقبة ويضاف إلى هذا المقاس سنتيمتراً واحداً.

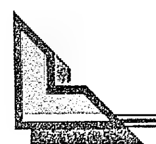
٨- طول الكتف: يؤخذ من بداية اتصال الرقبة بالكتف حتى نهاية الكتف واتصاله بالذراع.

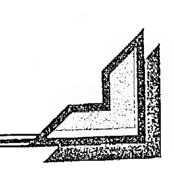
٩- عرض الظهر: يمد الشريط من بداية اتصال الكتف بالذراع حتى الجانب الآخر مع ملاحظة أن يكون هذا المقاس تحت الكتف بمقدار يتراوح بين ٥ و٦ سم تقريباً.

١٠- طول الصدر: يوضع طرف الشريط في محاذاة الفقرة السفلية للرقبة، ثم يمرر الشريط بجانب الرقبة إلى الوسط من الأمام، ماراً بأعلى (أبرز) نقطة في الصدر.

ويبين الجدول التالي متوسط المقاسات المتعارف عليها للسيدات:

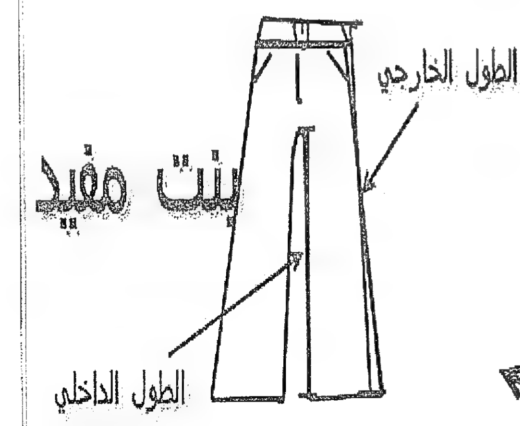
مقاس	المحيط			الطول			الكم		
رقم	الصدر	الوسط	الحوض	الظهر	الصدر	الجانب	الطول	محيط الذراع	محيط السوار
٣٨	٨٤	٦٦	٩٦	٣٧	٤٠	١٨	٥٨	٣٠	١٧
٤٠	٨٨	٧٠	١٠٠	٣٧,٥	٤٠	١٨	٥٨	٣١	١٧
٤٢	٩٢	٧٢	١٠٤	٣٨	٤٢	١٩	٥٩	٣٢	١٨
٤٤	٩٦	٧٦	١٠٨	٣٩	٤٢	١٩	٥٩	٣٣	١٨
٤٦	١٠٠	٨٠	١١٢	٤٠	٤٤	٢٠	٦٠	٣٤	١٩
٤٨	١٠٤	٨٤	١١٦	٤١	٤٤	٢٠	٦٠	٣٦	١٩
٥٠	١٠٨	٩٨	١٢٢	٤٢	٤٦	٢٠	٦٢	٣٨	٢٠
٥٢	١١٢	١٠٤	١٢٦	٤٢	٤٦	٢٠	٦٢	٤٠	٢٠





مراحل تنفيذ البنطلون

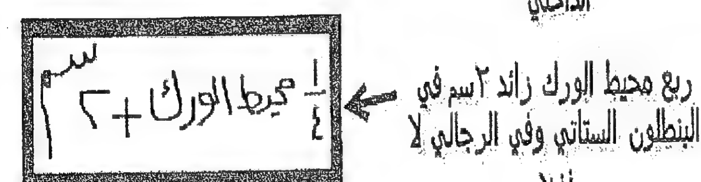
المقاسات المطلوبه :



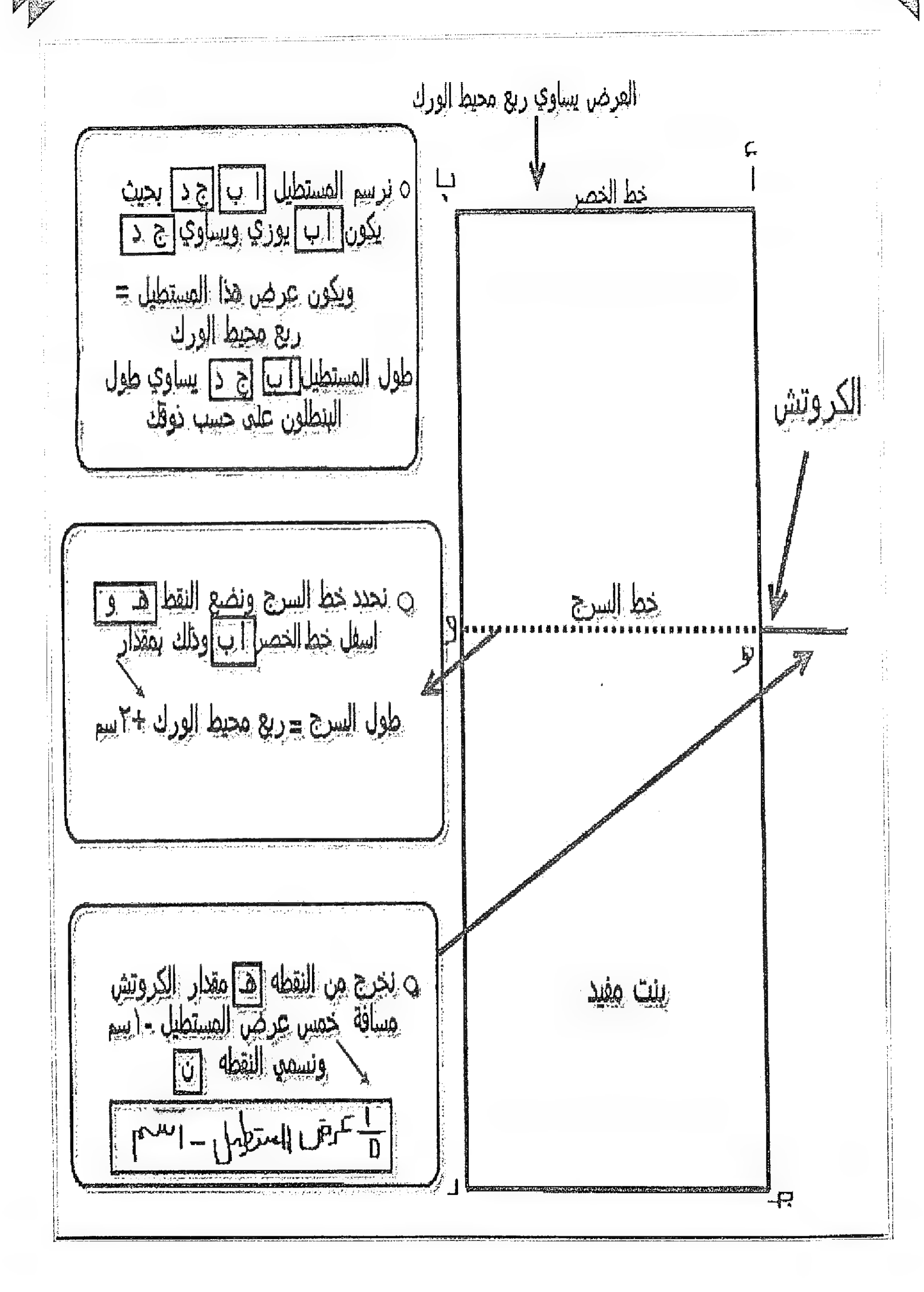
- محيط الورك
- محيط الخصر
- طول السرج
- الطول الداخلي للبنطلون والطول الخارجي للبنطلون
- طول السرج

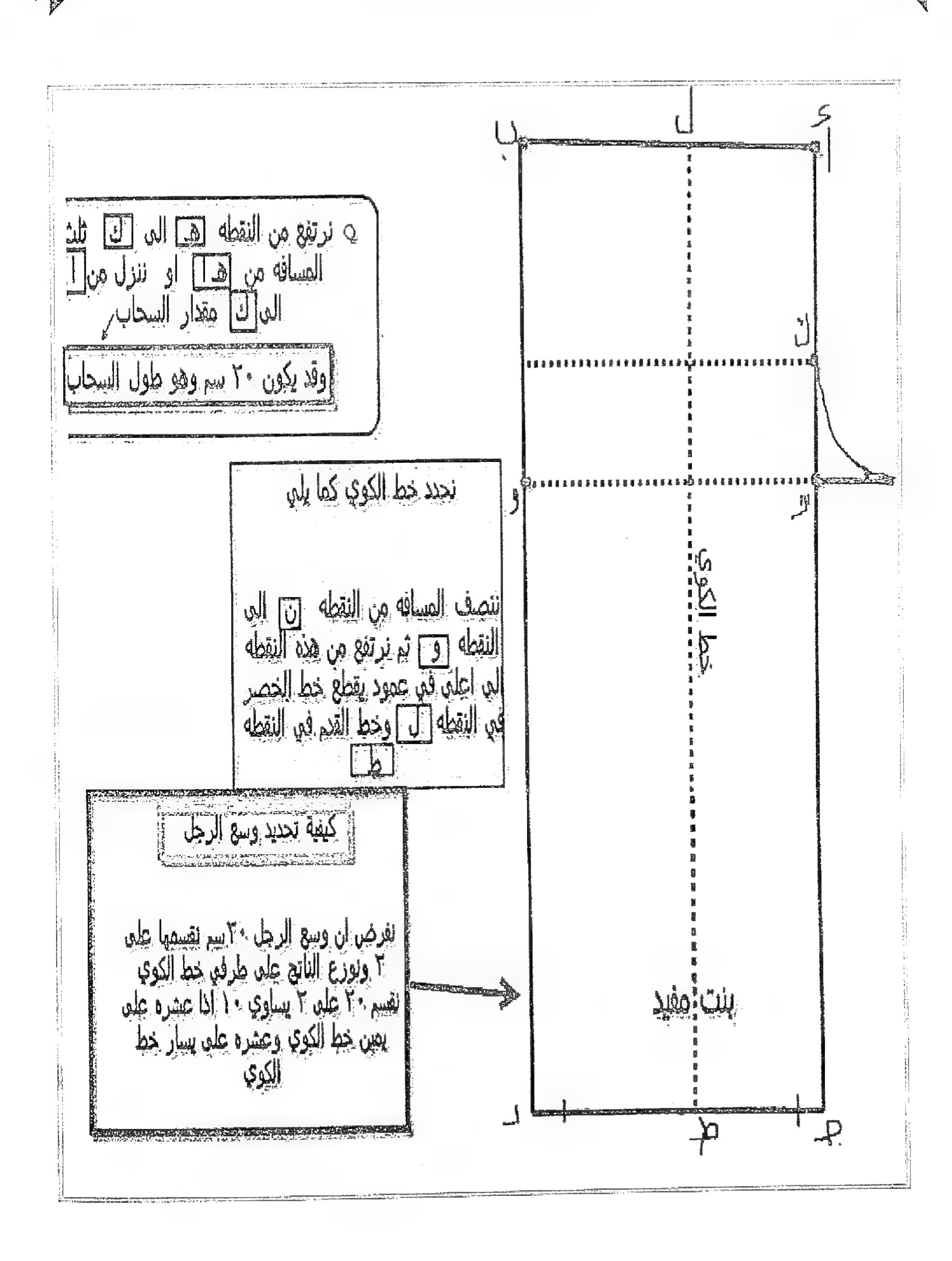
يؤخذ طول السرج بالطرق التاليه

الطول الخارجي ناقص الطول الداخلي

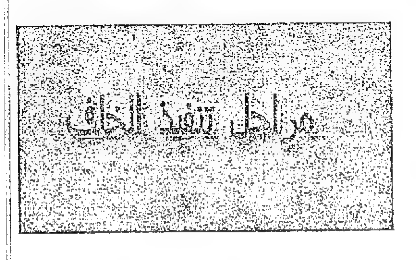


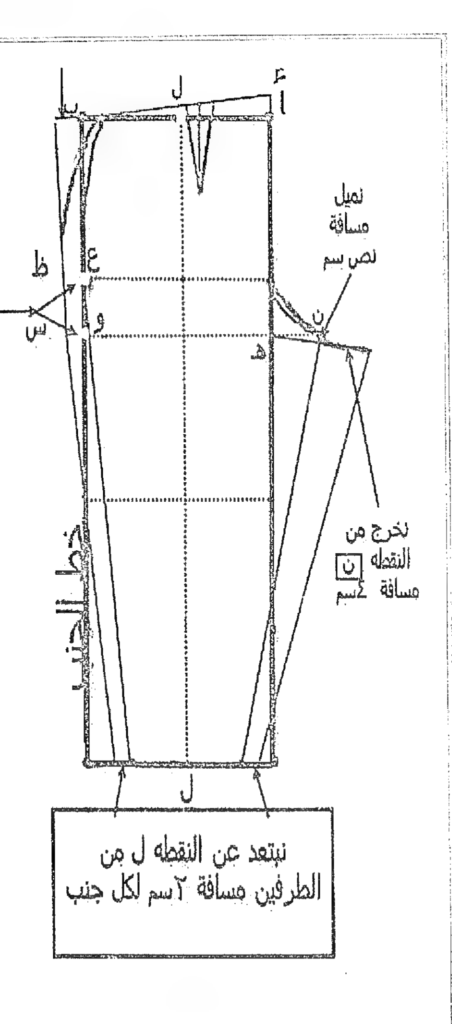
ربع محيط الورك زائد ٢سم في البنطلون الستاتي وفي الرجالي لا نزيد


العرض يساوي ربع محيط الورك
خط الخصر
ب
أ
○ نرسم المستطيل ا ب ج د بحيث يكون ا ب يوزي ويساوي ج د
ويكون عرض هذا المستطيل = ربع محيط الورك
طول المستطيل ا ب ج د يساوي طول البنطلون على حسب ذوقك
الكروتش
○ نحدد خط السرج ونضع النقط هـ و اسفل خط الخصر ا ب وذلك بمقدار
طول السرج = ربع محيط الورك +٢سم
خط السرج
بنت مفيد
○ نخرج من النقطه هـ مقدار الكروتش مسافة خمس عرض المستطيل -١سم ونسمي النقطه ن
١/٥ عرض المستطيل - ١سم
ج



ب
ل
أ
ن
و
خط الكوي
بنت مفيد
ط
ج
نرتفع من النقطه هـ الى ك ثلث المسافه من هـ ا او ننزل من ا الى ك مقدار السحاب
وقد يكون ٢٠ سم وهو طول السحاب
نحدد خط الكوي كما يلي
ننصف المسافه من النقطه ن الى النقطه و ثم نرتفع من هذه النقطه الى اعلى في عمود يقطع خط الخصر في النقطه ل وخط القدم في النقطه ط
كيفية تحديد وسع الرجل
نفرض ان وسع الرجل ٣٠ سم نقسمها على ٣ ونوزع الناتج على طرفي خط الكوي نقسم ٣٠ على ٣ يساوي ١٠ اذا عشره على يمين خط الكوي وعشره على يسار خط الكوي





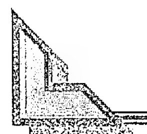
يمد خط الجنب للخلف كما يلي

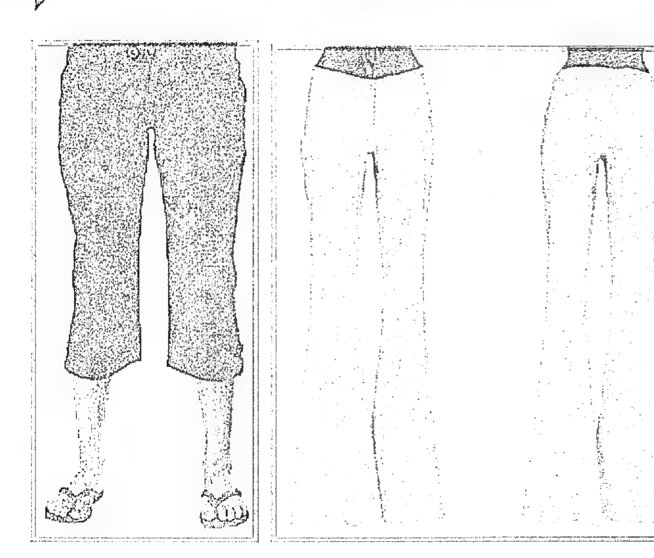
توضع النقطه ظ خارج النقطه
ع بمقدار ٣سم وتوضع النقطه
س خارج النقطه و بمقدار
٣سم ونخرج من النقطه ب
مسافة ٤سم

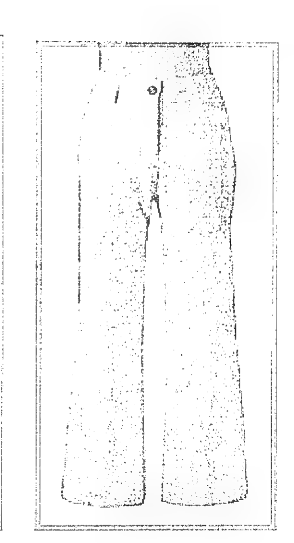
لعمل كروتيش الخلف وهو
يكون اكبر من كروتش الامام
نتبع ما يلي

يمد خط من النقطه ن
الى الخارج بمسافة ٤سم
وبميلان نص سم

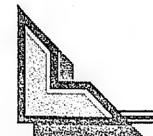
بنت مفيد

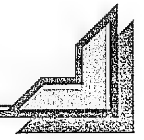












نماذج من غرز التطريز:

EMBROIDERY

*Pattern in practice *Learn the names of stitches

Fishbone stitch

German knot stitch

Knotted cross stitch

Petal stitch

Herringbone stitch

Back stitch

Bullion daisy stitch

Bullion stitch

Buttonhole stitch filling

Cretan stitch

Cable stitch

Darning stitch

Fern stitch

Coral stitch

Bullion rose stitch

Straight stitch

Seed stitch

Random cross

Whipping stitch

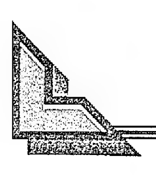
Basket stitch

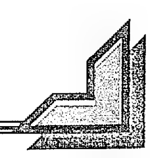
Feather stitch

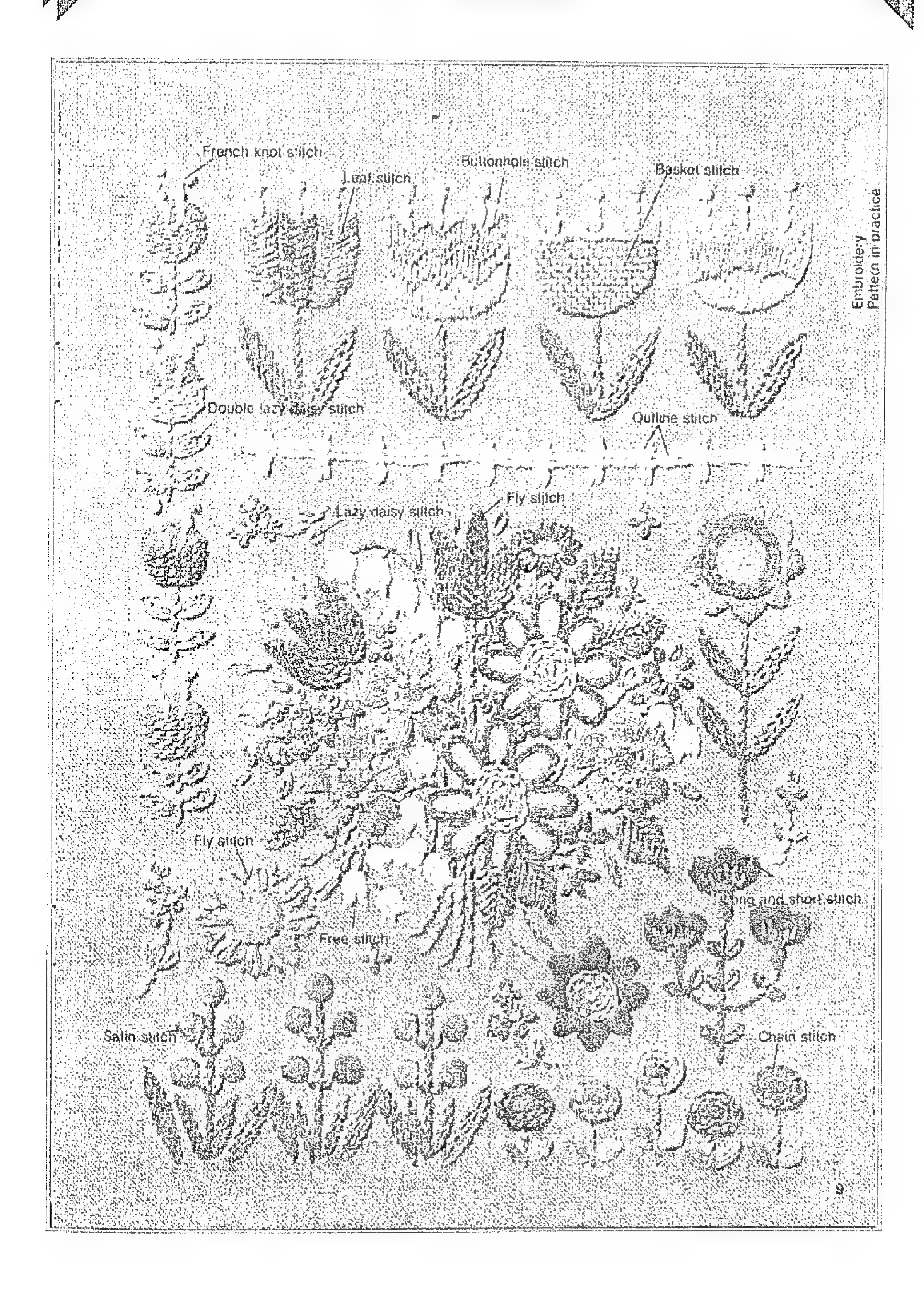
Closed herringbone stitch

Open chain stitch

8 Threaded running stitch Couched trellis stitch Couching stitch Whipped back stitch






French knot stitch
Leaf stitch
Buttonhole stitch
Basket stitch
Embroidery
Pattern in practice
Double lazy daisy stitch
Outline stitch
Fly stitch
Lazy daisy stitch
Fly stitch
Long and short stitch
Free stitch
Satin stitch
Chain stitch
9

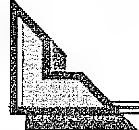
1 Running stitch

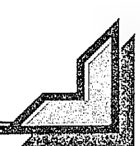
2 Whipped running stitch

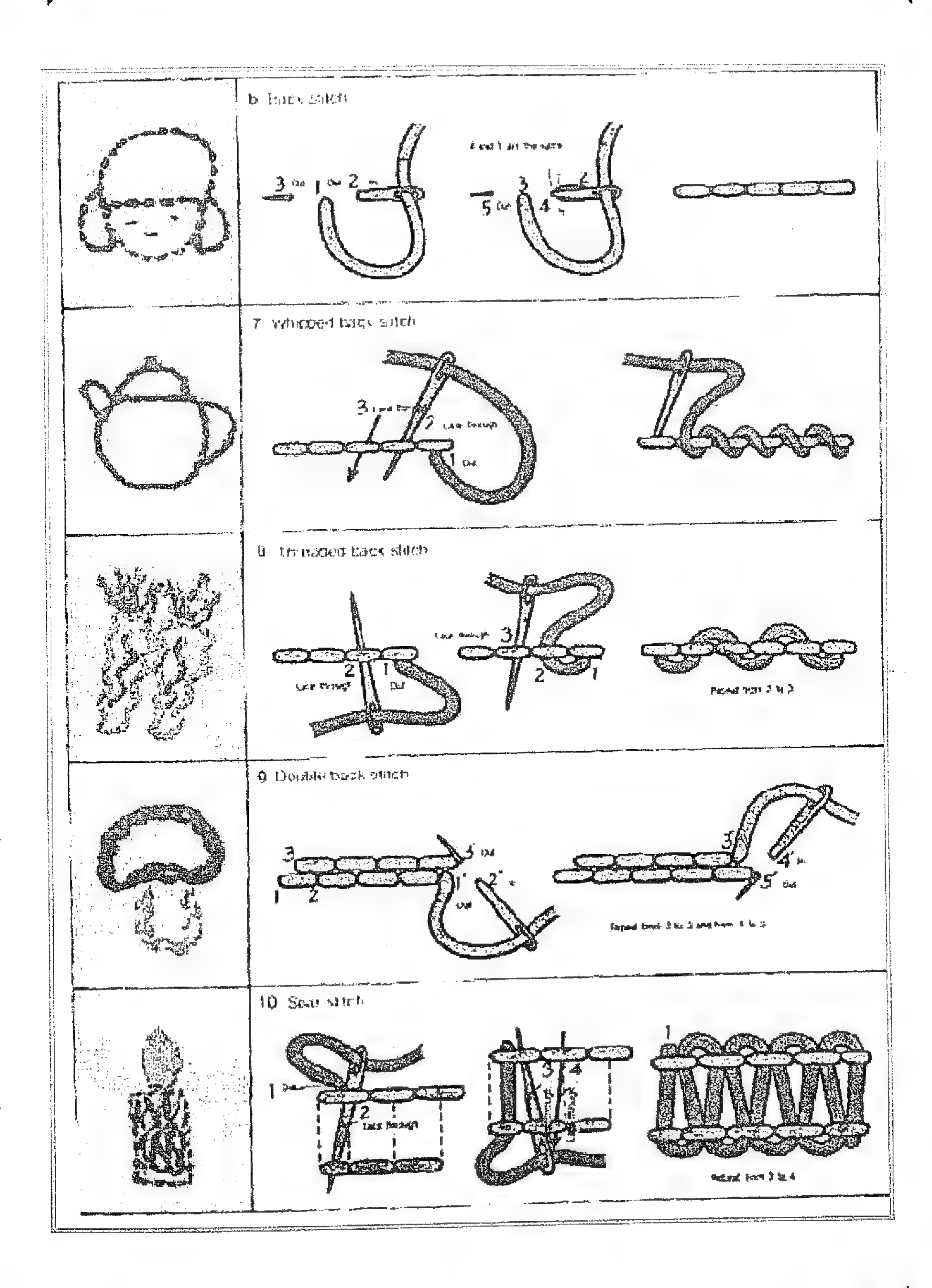
3 Threaded running stitch

4 Darning stitch

5 Couching stitch






7 Whipped back stitch
9 Double back stitch
10

Embroidery
Stitch glossary

11 Outline (stem) stitch

Repeat from 2 to 3

Making a corner with outline stitch

Corner

12 Threaded outline stitch

Lace through

Repeat from 2 to 3

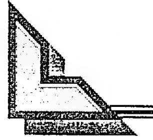
13 Zigzag stitch

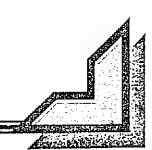
Repeat from 2 to 5

14 Chevron stitch

Repeat from 2 to 9

12





20 Chain stitch

1 Out
3 Out
2 In
3
5 Out
4 In
Repeat from 2 to 3

21 Tied chain stitch

The end of stitch

2 Lace through
1 Out
3 In

Making a corner with chain stitch

22 Open chain stitch

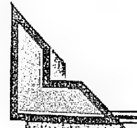
1 Out
3 Out
2 In
5 Out
3
4 In
1
4
3
5
6
Fix 2 points between 3 and 6 at the end

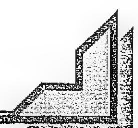
23 Broken chain stitch

1 Out
3 Out
2 In
5 Out
4 In

24 Cable chain stitch

4 Out
3 In
1 Out
2 Lay the thread under the needle
5 Lay the thread under the needle
1
4
3
2





Embroidery Stitch Glossary

25 Twisted chain stitch

Repeat from 2 to 3.

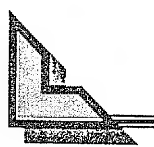
26 Petal stitch

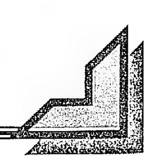
27 Lazy daisy stitch

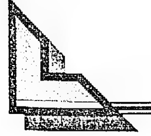
28 Double lazy daisy stitch

29 Ring stitch

15







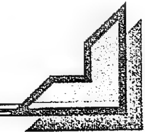
35 Bullion stitch

36 Bullion knot stitch

37 Bullion daisy stitch

38 Bullion rose stitch

39 Wheel stitch



Embroidery
Stitch glossary

30 French knot stitch

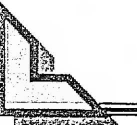
31 Four-legged knot stitch

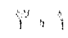
32 Coral stitch

33 German knot stitch

34 Cable stitch

16





45 Fern stitch

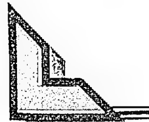
46 Feather stitch

47 Double feather stitch

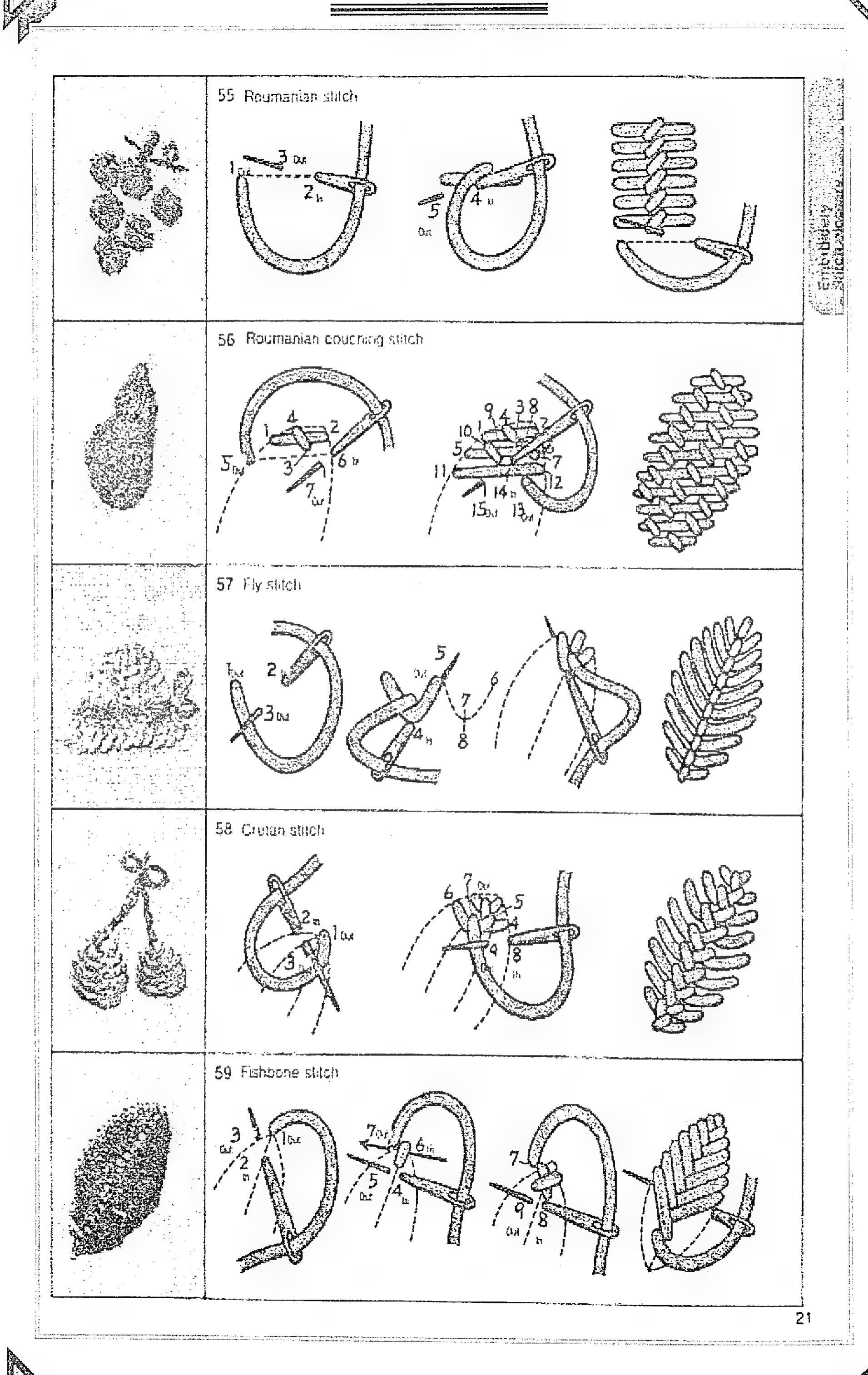
48 Ear of wheat stitch

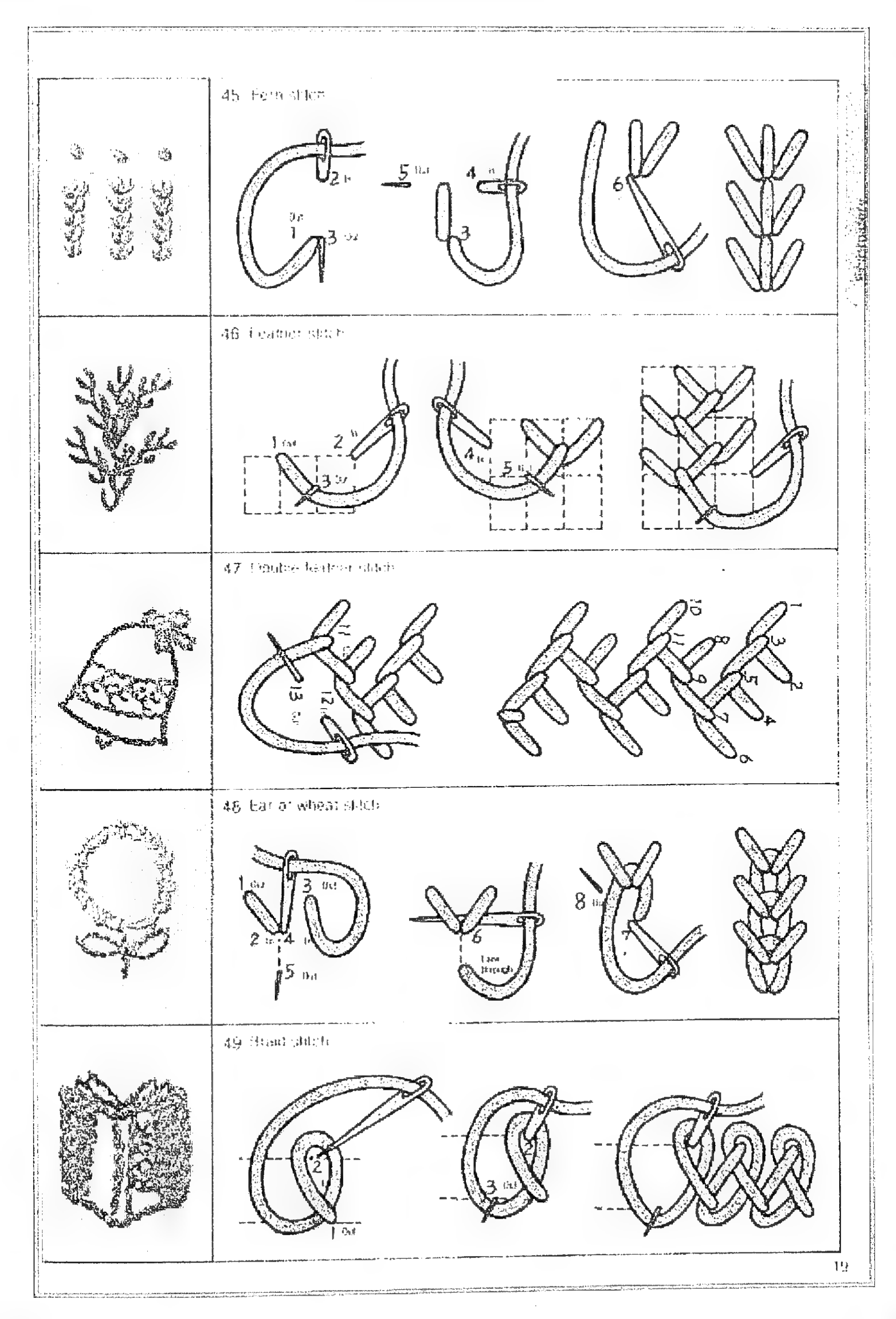
49 Braid stitch

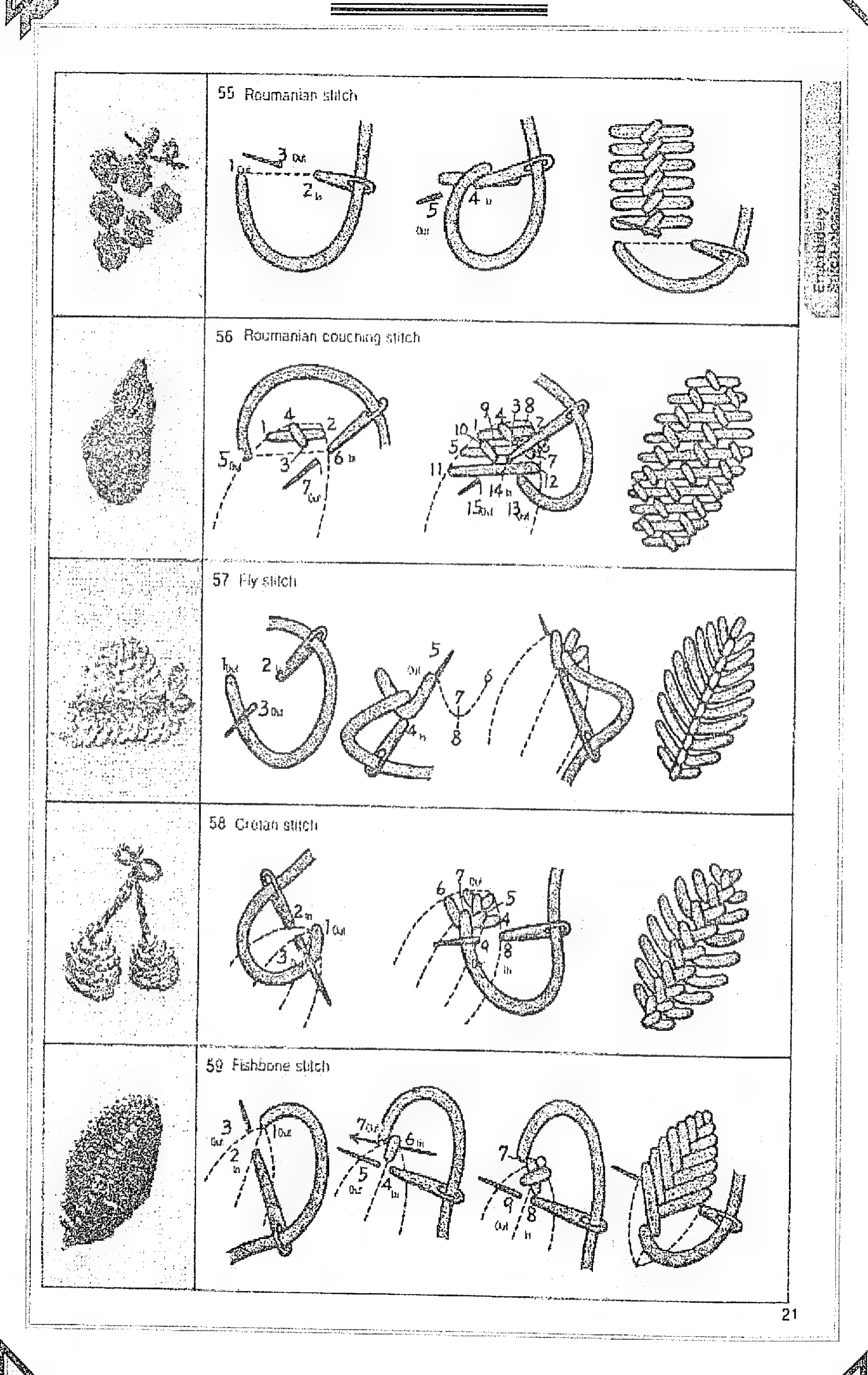
19






55 Roumanian stitch
56 Roumanian couching stitch
57 Fly stitch
58 Cretan stitch
59 Fishbone stitch
21


45 Fern stitch
46 Feather stitch
47 Double feather stitch
48 Ear of wheat stitch
49 Braid stitch
19


55 Roumanian stitch
56 Roumanian couching stitch
57 Fly stitch
58 Cretan stitch
59 Fishbone stitch
Embroidery stitches
21

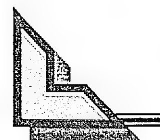
Embroidery
Stitch glossary

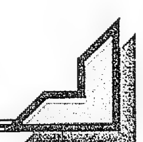
60 Basket stitch A

61 Basket stitch B

62 Basket stitch C

63 Couched trellis stitch





Embroidery Stitch glossary

50 Satin stitch

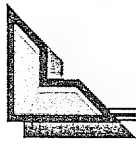
51 Long and short stitch

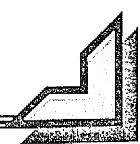
52 Free stitch

53 Leaf stitch A

54 Leaf stitch B

20





40 Blanket stitch

1 Out, 2 In, 3 Out, 4 In, 5 Out

41 Buttonhole stitch

1, 2, 3, 4 In, 5 Out

Repeat from 2 to 3

42 Buttonhole stitch filling

1, 2, 3

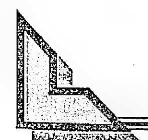
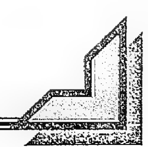
43 Herringbone stitch

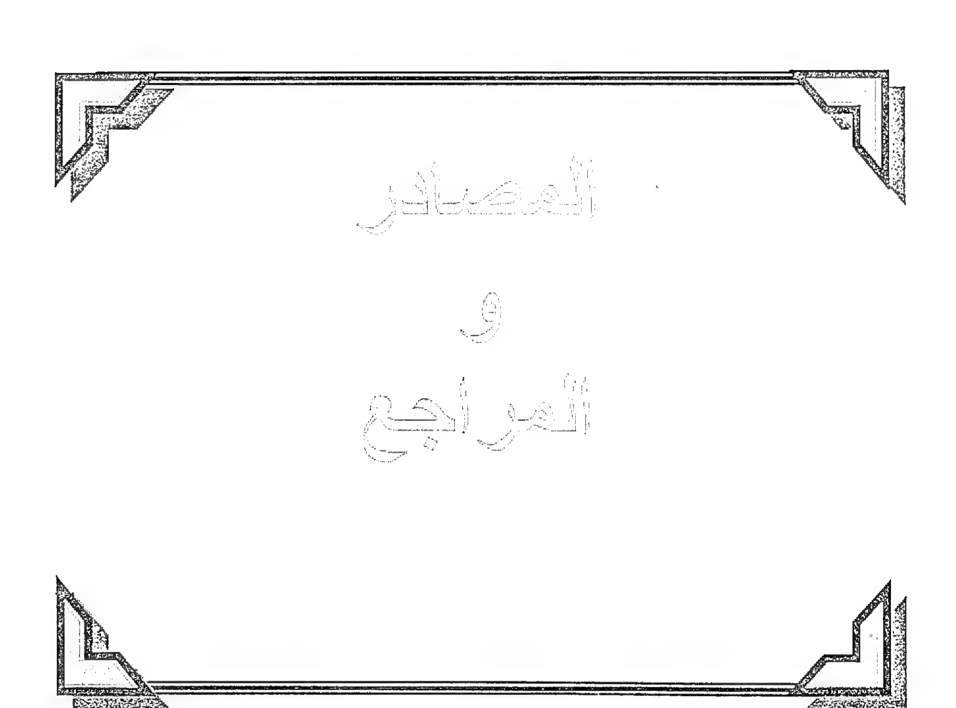
1 Out, 2 In, 3 Out, 4 In, 5 Out

44 Closed herringbone stitch

1 Out, 2 In, 3 Out, 4 In, 5 Out

The underside of this stitch is used for shadow work. (The end of thread is brought out at 2.) Work on organdie


المصادر
و
المراجع

المراجع العربية

١- جودي، كمال جميل: الرسم والأشغال اليدوية، مطبعة المعارف، بغداد ١٩٨١.

٢- زهراء الموسوي: أهمية الاقتصاد المنزلي، مطبعة المنتهى، بغداد ٢٠٠٢م.

٣- البدري، مهدي: الأعمال اليدوية وتطورها، مطبعة الميناء- البصرة ١٩٨٩.

٤- الحسناوي، بتول محمود: أهمية الاقتصاد المنزلي في الأسرة والمجتمع، مطبعة آب، بغداد ١٩٩٩.

٥- سالم محمد حسن: المهارات والأشغال اليدوية، دار الوطن، بغداد ١٩٩٩.

٦- فاطمة محمد قاسم: أساسيات فن الخياطة، جامعة الموصل، دار الفكر العربي المشرق، ١٩٩٨م.

٧- مريم عماد محمد: مجتمعنا يبدأ من الأسرة، بغداد، دار الوفاق، ٢٠٠٠م.

٨- منار محمود قاسم: إدارة موارد الأسرة والميزانية، جامعة الموصل، ١٩٩٨م.

٩- فاطمة محمد قاسم: حفظ الأطعمة، جامعة الموصل، دار الفكر العربي المشرق، ١٩٩٦م.

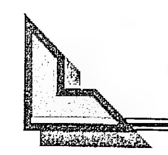
١٠- التميمي، جنان علي: فن الخياطة، جامعة الكوفة، دار الفرات، ١٩٩٥م.

١١- الحسناوي: سها أحمد: الخياطة اقتصاد وفن، دار القلم العربي، بغداد ٢٠٠١م.

١٢- منتهى عبد الواحد: كيف تصنعين المخللات والمربيات؟ مطبعة الاتحاد العام لنساء العراق، بغداد ١٩٩٧م.

١٣- وفاء حسن الفاعوري: فن الديكور المنزلي، جامعة بغداد، دار الحرية، ١٩٩٠م.

١٤- ميساء خلف محمود: كيف تتعلمين الخياطة؟ مطبعة المنصور، بغداد، ١٩٨٧م.
١٥- مريم مصطفى: تعلمي طرق حفظ الطعام، دار القادسية، بغداد ٢٠٠١م.
١٦- ملاك سالم حسن: كيف تهتمين بأسرتك، دار الأمين، بغداد، ٢٠٠١م.
١٧- ملاك سالم حسن: كيف تديرين بيتك وأسرتك، دار الأمين، بغداد، ١٩٩٩م.
١٨- فاتن مصطفى عبد الباقي: الاقتصاد المنزلي، دار ديالى للنشر، ديالى، ١٩٩٥م.
١٩- د. حسن محمد جعفر: حفظ الأغذية بالتجفيف، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية ٢٠٠١م.
٢٠- الجهيمان، د.ليلى (١٤٢٢هـ): مخاطر التلوث بالألمنيوم على الصحة، نشرة التغذية والصحة، العدد ٣٢، ذو القعدة.





1- Anon.(2002)Frequently asked questions about DuPot Teflon. DuPot Teflon Company.

2- Bolla ,K.I.and et al (1992) Neurocongitive effects of aluminium.Arch.Neurol. 49:,(10),1021.

3- Cannata J.B. and et al (1993) Aluminium hydroxide intake ,real risk of aluminium toxicity, Brit.Med.J.,286:,18 june ,216.

4- Hughes,T.(1991) Aluminium and the human brain. The Practitioner 2:,(5),216.

5- Kumar,P.J .and Clark,M.L. (1991). Bailliere Tindall,London,England .

6- Landsbererge، J.P.and et al (1992) Absence of aluminium in neurtic plaque cores in Alzheimer,s.Nature 360,65.

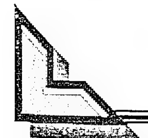
7- McGraw, M. and et al (1986) Aluminium hazards.(Letter).Lancet 1:,157.

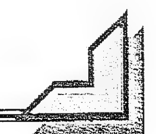
8- Passmor,R.and Eastwood,M.A. (1991 .(Human Nutrition and Dietetics. P127,41 0-413,432. Churchill livingstone,London، England.

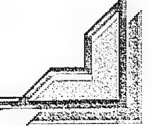
9- Teflon and health. General Science Archive.

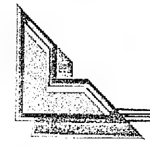
10- Mercola، J (2001) Your Teflon frying pan may be causing problems .Nature ، July19,412:,321.

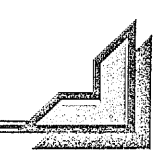
الفهرس











****

***

*

الاقتصاد المنزلي

دار اسام

دار ال

الإدارة ـ هاتف: 00962 6 5658253 فاكس: 00962 6 5658254

المكتبة ـ هاتف: 00962 6 5658252 ص.ب: 141781